А. К. Круглова

Советы молодой семье

А. К. Круглова

Советы молодой семье



Москва
Издательство «Прометей»
МГПИ им. В. И. Ленина
1989

ББК 34.4
К84

Круглова А. К. Советы молодой семье. Популярная книга. М.: Прометей, 1989. 48 стр.

К $\frac{3404000000-251}{183(2)-89}$ без объявл.

ISBN 5-7042-0057-5



Соблюдение чистоты жилища



Мытье оконных стекол

Оконные стекла моют теплой водой с добавлением нашатырного спирта (1/2 чайной ложки на стакан воды) или настоя чая. Загрязненные стекла сначала протирают мягкой тряпкой, намоченной мыльным раствором. Стиральный порошок лучше не употреблять. Когда стекла просохнут, их тщательно вытирают чистой мягкой тряпкой или мятой газетной бумагой.

Матовые стекла моют горячей водой с уксусом.

Обледеневшие стекла надо протереть крепким водным раствором поваренной соли, когда лед оттает, насухо вытереть. Для предохранения от дальнейшего обледенения по внутренней части оконных стекол несколько раз проводят полотняной тряпочкой, смоченной в составе из 1 чайной ложки очищенного скипидара, 3 чайных ложек глицерина и 5 чайных ложек жидкого мыла, после чего стекло протирают фланелью.

Если стекла время от времени смазывать с обеих сторон глицерином, а затем протирать их чистой фланелью, они не будут запотевать, а следовательно, и замерзать.

Мытье оконных рам, подоконников, дверей и стен

Оконные рамы, подоконники, двери, стены, окрашенные масляной краской, мыть водой с мылом и содой не рекомендуется. Краска тускнеет и быстро разрушается. Лучше пользоваться теплой водой с добавлением нашатырного спирта (1 столовая ложка на литр воды).

Сильно загрязненные места следует хорошо протереть тряпкой, смоченной в хлорной извести (1/2 столовой ложки на стакан воды), промыть водой и вытереть сухой тряпкой.

Мытье полов

Пол, покрытый линолеумом, следует мыть теплой мыльной водой (но не с порошком!). Линолеум нельзя чистить содой, спиртом, скипидаром, бензином,

нашатырным спиртом. Не надо также пользоваться очень горячей водой.

Линолеум каждые три месяца намазывают олифой и тщательно протирают мягкой тряпкой (куском старого трикотажа или старой шелковой ткани). Олифу можно заменить прокипяченным льняным маслом.

Паркетный пол ежедневно протирают суконкой или куском старого трикотажа. Мыть его теплой водой не рекомендуется, так как она растворяет клей, которым соединены друг с другом дощечки. Раз в неделю паркет хорошо намазать воском или средствами по уходу за паркетом. Жирные пятна с паркета удаляют скипидаром.

Деревянные некрашеные полы моют теплой водой с мылом и вытирают насухо. Если добавить в воду уксус (2 столовые ложки на ведро), пол приобретает хороший цвет и будет блестеть.

Крашеный пол моют теплой водой с нашатырным спиртом (1—2 столовые ложки на ведро воды). Нашатырный спирт придает краске блеск. Крашеный пол нельзя мыть с содой и мылом, так как краска потускнеет.

Побелка стен

Для побелки замешивают тесто из извести и воды в равных частях, потом разбавляют его водой (ведро воды на 2,5—3 килограмма теста) и добавляют на каждое ведро смеси 100 граммов соли и 300 граммов нашатырного спирта.

Если стены очень грязные, нужно сначала хорошо протереть их песком или хорошо промыть. На сухую стену свежая краска ложится неровно. Поэтому перед побелкой даже не сильно загрязненные стены лучше увлажнить. Побелку надо начинать всегда сверху, захватив полосу шириной в 1—1,3 метра, и красить стену до самого низа.

Клейстер для обоев

Для оклейки каждых 10 квадратных метров стены приготовляют клейстер следующего состава (в зависимости от качества обоев): для дешевых обоев — 800 граммов пшеничной муки, 70 граммов столярного клея и 5 литров воды;

для более дорогого сорта обоев — 900 граммов крахмала, 110 граммов столярного клея и 5 литров воды;

для обоев высшего качества — 1600 граммов крахмала, 150 граммов столярного клея и 7 литров воды.

Раздробленный на мелкие кусочки клей заливают на сутки небольшим количеством холодной воды, взяв ее из указанных 5 или 7 литров. На другой день клей разогревают на слабом огне (поставив раствор в банку или в кастрюлю с водой) до тех пор, пока клей не станет прозрачным.

Муку и крахмал разводят в небольшом количестве теплой воды, также взятой из указанных 5 или 7 литров. При этом следят, чтобы не было комков. Всю остальную воду кипятят и вливают тонкой струей в раствор крахмала или муки, тщательно перемешивая. Если клейстер не заваривается, его надо прокипятить, также помешивая. Затем добавляют жидкий раствор клея, еще раз тщательно перемешивают его и процеживают через частое сито или марлю. Клейстер должен иметь густоту сметаны. Пользоваться им можно в течение двух суток.

Для предохранения от клопов в клейстер хорошо добавить немного табака, махорки.

Уход за полированной и лакированной мебелью

Полированные вещи портятся от воды. Поэтому их протирают сначала сухой тряпкой, а затем куском фланели, слегка смоченной жидкостью «Полироль» (любым средством, которое продается в хозяйственных магазинах), скипидаром или машинным маслом. Через 15—20 минут вещь протирают до блеска сухой мягкой тряпкой.

Мелкие царапины на полированной мебели можно устранить, смочив их смесью красного вина и оливкового или машинного масла (в одинаковых дозах). Когда жидкость слегка впитается, остаток надо втереть круговыми движениями, а затем мягкой сухой тряпкой довести поверхность мебели до блеска.

Пятна от воды на лакированной мебели легко удаляются. Для этого надо посыпать пятно мукой, затем взять тряпочку, смочить в машинном масле и тереть ею посыпанное место, пока пятно не исчезнет.

Уход за книгами

Лучше всего хранить книги в шкафах и на застекленных полках или в крайнем случае на стенных полках, занавешенных тканью.

Расставлять книги нужно не очень тесно. Время от времени шкаф следует открывать для проветривания. Необходимо чаще протирать книги сухой трикотажной тряпкой.

Для того чтобы избавиться от чернильных пятен на книгах, приготавливают крепкий раствор щавелевой кислоты (2—3 грамма на стакан воды), смачивают им толстую промокательную бумагу и накладывают ее иа пятна. Если это не помогает, применяют раствор гидросульфата (1 чайиая ложка на $^1/_2$ стакана горячей воды).

Ржавые пятна выводят раствором лимонной кислоты.

Жирные пятна со страниц можно удалить, смазав их смесью из магнезии и бензина (в виде кашицы). Затем листы книги слегка промывают водой и просушивают промокательной бумагой.

Чистка зеркал

Вытирать зеркало лучше всего сухой мягкой тряпкой. Раза два — три в месяц можно чистить его полотняной тряпкой, смоченной в спирте, холодном чае или просто в теплой воде. В воду хорошо добавить немного синьки, которая придает зеркалу блеск. Когда оно высохнет, его протирают мятой газетной бумагой или трикотажной тряпкой.

Рекомендуется использовать также смесь из столовой ложки винного уксуса на стакан воды. Смесь следует прокипятить, дать ей отстояться и остыть, а потом слить жидкость и тщательно протереть зеркало сначала тряпкой, смоченной этой жидкостью, а потом куском чистой мягкой ткани.

Если зеркало засижено мухами, надо протереть его разрезанной луковицей и вымыть водой. Нашатырный спирт применять не стоит.

Уход за коврами и дорожками

Для того чтобы ковры и паласы долго не теряли своей окраски, не вытирались, за ними необходим тщательный уход.

Ковры и паласы в домашних условиях не стирают, а чистят. Перед этим с них обязательно удаляют пыль. При отсутствии пылесоса, которым ковры чистят с обеих сторон, их вытряхивают или выбивают с изнанки выбивалкой из мягких прутьев, обязательно на воздухе, но только не на балконе. Зимой хорошо чистить ковры снегом, но не влажным, так как он тут же тает, смешивается с пылью и впитывается в ковер. Загрязненные места нужно потереть твердыми комками снега.

Не сильно загрязненные ковры и паласы можно быстро вычистить, посыпав их солью. Она вбирает в себя пыль и придает ворсу блеск. Соль сметают веником, промытым перед этим в горячей мыльной воде. Если соль загрязнилась, ее заменяют чистой; веник также несколько раз моют. После чистки остаток соли удаляют выбивалкой.

Ковры, паласы и дорожки рекомендуется чистить также влажным, отжа-

тым после заварки чаем. Его разбрасывают по ковру и сметают щеткой или чистым веником.

Хороший эффект дают древесные опилки и пшеничные отруби. Просеянные древесные опилки смачивают мыльным раствором, в который добавлено немного бензина. Ковер следует сначала выбить для удаления пыли, потом смочить теплым раствором уксуса (2 столовые ложки на ведро воды), после чего протереть древесными опилками при помощи щетки. По мере загрязнения опилок их заменяют чистыми.

Ковры с коротким ворсом легко очищаются черствым черным хлебом. Краюшкой хлеба натирают ковер, а затем удаляют крошки щеткой или веником.

Плюшевые ковры и дорожки чистят отжатой квашеной капустой, сметая ее потом чистым веником.

Шерстяные ковры и дорожки можно протереть губкой или тряпкой, предварительно окунув их в пену жидкого мыла.

Чтобы ковер приобрел блеск, надо после чистки несколько раз провести по нему тряпкой, смоченной в денатуратовом спирте.

Жирное пятно на ковре следует сначала протереть крупными древесными опилками, смоченными в бензине, а потом на некоторое время присыпать им пятно. Чистку необходимо производить подальше от огня.

Застарелые чернильные пятна на ковре можно вывести спиртом, свежим соком лимона или лимонной кислоты, смочив вату и прикладывая к пятну. Вычищенное место промывают мыльной водой и насухо протирают полотняной тряпочкой.

Чтобы уничтожить образовавшиеся на ковре замины ворса, портящие его внешний вид, надо подержать эти места несколько минут над паром, а затем поднять ворс, ударяя по ковру с изнанки выбивалкой из прутьев. После этого обрабатываемые места проглаживают с изнанки утюгом на весу, пока они не высохнут.

Если на ковре появились вытертые места, надо подобрать по цвету шерстяные некрученые нитки и заштопать эти места по рисунку ковра так, чтобы на лицевой стороне получились петли, которые потом разрезают ножницами и подравнивают под ворс.

УНИЧТОЖЕНИЕ НАСЕКОМЫХ И ГРЫЗУНОВ

Средства против клопов

Наряду с имеющимися в продаже средствами для уничтожения клопов можно использовать смесь из скипидара (12 столовых ложек), керосина (6 столовых ложек), денатурированного спирта (3 столовых ложки) и нафталина (столовая ложка). Места скопления клопов нужно промыть водой и обмазать кисточкой, смоченной в указанной смеси. Процедуру повторяют каждые три — шесть дней до исчезновения клопов. Необходимо помнить, что приготовленную смесь следует беречь от огня.

Средства против тараканов

Для уничтожения тараканов рекомендуется хорошо смешать столовую ложку буры, столовую ложку молотого черного перца и $^1/_2$ столовой ложки пшеничной муки и рассыпать этот порошок в тех местах, где имеются тараканы.

Можно взять также чайную ложку буры (или 2 чайные ложки борной кислоты) и растворить ее в стакане горячей воды. В этом растворе следует смочить кусочки хлеба и несколько дней подряд разбрасывать их на ночь в местах появления тараканов. Так как раствор ядовит, надо соблюдать осторожность, убирать на это время продукты, воду и посуду.

Средство против мух

Если в аптеке нельзя достать липкую бумагу, то наиболее удобным и простым средством является смесь из молотого черного перца ($1^1/_2$ пакетика — около 40 граммов), сахара (4 чайные ложки) и молока ($^1/_2$ стакана). Ею пропитывают плотную бумагу, которую кладут на блюдце и время от времени обливают небольшим количеством теплой воды.

Средство против мышей и крыс

Если в помещении завелись мыши или крысы, необходимо посыпать пол возле мышиных или крысиных ходов, а также и сами ходы сушеной ромашкой, забить ходы осколками стекла и замазать глиной, известкой или цементом.

2 Стирка белья и одежды



Как проверить перед стиркой — линяет ли шерстяное платье или кофта? Выдерните с изнанки нитку, опустите ее в горячую мыльную воду, заверните в белую тряпочку и высушите. Если на тряпочке не будет следов краски, стирайте смело. Для стирки линяющих вещей возьмите чуть теплую воду и добавьте в нее немного соли и уксуса.

***

Шерстяную вещь надо стирать и сушить вывернув на изнанку, чтобы не выцветала.

***

Вода, в которой вы стираете и полощете шерстяную вещь, должна быть одинаково теплой — резкое изменение температуры неизбежно приведет к тому, что изделие сядет. Стирайте быстрее, не оставляйте трикотажные вещи в воде даже на несколько лишних минут.

***

Белье значительно легче отстирывается, если оно не лежало долго грязным. Если вы сегодня не можете взяться за стирку, сложите белье в плетеную корзину или ящик с отверстиями, чтобы оно «дышало». Держите грязное белье сухим: на влажном могут появиться пятна сырости, от которых потом очень трудно избавиться.

***

Белье будет приятно пахнуть, если в воду, приготовленную для кипячения, положить кусочек туалетного мыла.

***

Ошибаются те, кто думает, чем дольше висит белье на ветру, тем для него лучше. При очень долгой сушке ткань становится ломкой, разрушаются ее волокна. Вообще сушить выстиранные вещи лучше при комнатной температуре, на сквозняке. Как только они высохнут, снимайте с веревки.

***

Бюстгалтеры, пояса, грации стирайте почаще, даже если на ваш взгляд они «совсем чистые». От долгой носки такие вещи растягиваются, теряют упругость. Стирать лучше в теплом мыльном растворе, стараясь не тереть и не отжимать слишком сильно.

***

Выстирав шелковый пояс или бюстгалтер, не вешайте их на веревку — они могут сесть или, наоборот, вытянуться, потерять форму. Заверните в полотенце, отожмите, а затем сушите, аккуратно расправив и разложив на столе.

***

Гладить предметы женского туалета нужно слегка влажными, сначала с изнанки, по долевой нити, и лишь после этого с лицевой стороны.

***

Мужские сорочки и женские блузы вешайте подолом кверху, чтобы не вытягивались. А вот комбинации лучше подвешивать за бретельки.

***

Постельное белье, скатерти, полотенца, носовые платки, выжав, хорошенько расправьте и прикрепите к веревке за край — так они не вытягиваются, быстрее сохнут и легче гладятся.

***

При стирке кружевных и тюлевых занавесок кремового цвета вместо синьки можно использовать настой чая или кофе, процеженный через тонкую ткань.

***

Чтобы при стирке нежные кружевные воротнички, манжеты, жабо не порвались, положите их в мыльный раствор, налитый в литровую банку. Плотно закройте ее, энергично встряхивайте в течение нескольких минут. Точно так же полощите кружева, а потом развесьте их на веревке, не отжимая.

Глажение

Блузки и мужские сорочки гладят так: сначала правый рукав, затем воротник, верх спинки и левый рукав. Светлые блузки гладят с лицевой стороны, темные — с изнаночной. Прошивку, рюши гладят в первую очередь.

Платья. Шерстяные темного цвета платья гладят с изнанки, карманы и плиссе — с лицевой стороны, но через влажную ткань. Сначала гладят воротник, затем — рюши, плиссе, рукава и боковые швы с внутренней стороны, после чего широкими движениями гладят платье по длине. Выглаженное платье вешают на плечики и убирают в гардероб после того, как оно «остынет», иначе оно сомнется.

Одежду, скроенную по косой, всегда гладят с изнаночной стороны, подложив под нее что-нибудь мягкое.

Брюки. Перед тем как гладить брюки, проводят губкой, смоченной в растворе воды и уксуса, по залоснившимся местам. Сначала проглаживают с изнаночной стороны швы, а затем, вывернув брюки, гладят их через влажную ткань.

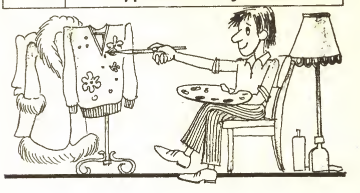
Юбки и брюки из вельвета гладят влажными и обязательно с изнанки. Лучше гладить, подложив что-нибудь мягкое.

Стрелка на брюках будет долго держаться, если вы сначала прогладите

брюки через тряпку, смоченную слабым раствором уксуса, а потом, когда брюки станут совсем сухими, вновь проведёте утюгом — на этот раз через влажную толстую бумагу.

Воротники пиджаков и жакетов, загрязненные из-за длительной носки, смочите водой, а затем тщательно протрите щеткой, смоченной в нашатырном спирте, потом вновь мокрой тряпочкой.

3 Чистка и крашение различных изделий в домашних условиях



Чистка изделий из шерстяных тканей

Чтобы освежить шерстяной костюм, его надо разложить на мягкой подстилке, покрытой чистой тряпкой, и ровными движениями почистить его щеткой, смоченной в воде с нашатырным спиртом (2 столовые ложки на литр воды). Материал должен увлажниться, но не намокнуть. Особенно тщательно следует почистить воротник. Затем костюм вешают на несколько минут на плечики и, сняв с них, проглаживают через чистую тряпку. Потом снова вешают на плечики и легкими движениями щетки снизу вверх (против ворса) расправляют ворсинки ткани. Если костюм освежать регулярно, он будет лучше носиться и всегда хорошо выглядеть.

Залоснившиеся места на шерстяных изделиях протирают ваткой, смоченной чистым бензином. Затем посыпают их тонким слоем мелкотолченой столовой соли и протирают резиновой губкой. Соль стряхивают, а костюм окончательно очищают жесткой щеткой. Вместо соли можно использовать тонко размолотую пемзу или сухой мелкий песок. Песок насыпают на слегка смоченные водой блестящие места ткани и протирают их влажной жесткой щеткой, после чего песок счищают (когда он высохнет).

Рекомендуется также чистить залоснившиеся места на шерстяной одежде раствором из 3 столовых ложек уксуса и столовой ложки воды.

Блеск от утюга на шерстяной одежде можно снять крепким чаем.

Если на изделиях из шерстяной ткани имеются нежировые пятна, то их слегка протирают слабым раствором нашатырного спирта (1 чайная ложка на стакан воды), причем сделать это нужно быстро, чтобы не изменилась окраска материи. После чистки вещь гладят через влажное полотно (отпаривают).

Чистка кожаных изделий

Для чистки изделий из кожи (пальто, куртки, перчатки) рекомендуется хорошо взбить белок 1—2 яиц и фланелевой тряпкой, смоченной в этой пене, тщательно протереть вещь.

2*

Если кожа черного цвета, то к взбитому белку добавляют щепотку сажи. Применяется также слегка нагретая смесь из касторового масла (5 частей), скипидара (20 частей) и воска (15 частей). Ею смазывают кожаные изделия и натирают их до блеска.

Кожаную одежду надо периодически смазывать вазелином или глицерином. Когда кожа впитает жир, нужно протереть вещь кусочком шерстяной материи.

Нельзя вешать изделия из кожи около печки или батареи.

Перчатки можно протереть шерстяной или фланелевой тряпкой, смоченной в молоке, в которое для придачи им блеска добавлено немного нашатырного спирта.

Замшевые перчатки чистят водным раствором нашатырного спирта (1 чайная ложка нашатырного спирта на 4 чайные ложки воды). Затем протирают ваткой, смоченной в чистой воде или в воде с добавлением небольшого количества уксуса (1 чайная ложка на литр воды).

УДАЛЕНИЕ ПЯТЕН

Для удаления пятен при чистке изделий необходимо соблюдать определенные правила.

Перед выведением пятна тщательно счищают щеткой пыль, чтобы на ткани не получилось затеков.

Изделия из цветной ткани надо сперва опробовать на небольшом незаметном участке; чтобы проверить, не действует ли употребляемое средство на окраску ткани. Можно натянуть ткань, на которой имеется пятно, в зависимости от его величины на стакан, чашку или тарелку. Потом окунуть ватный тампон или тряпочку в нужный раствор и начать осторожно снимать пятно движением от его краев к середине. В заключение нужно полить место пятна теплой водой.

Жировые пятна

Свежие пятна от жиров и масел надо промыть ваткой, смоченной в теплом мыльном растворе, в который добавлен нашатырный спирт (1 чайная ложка на $^1/_2$ стакана мыльного раствора). После этого место, где было пятно, протирают чистой тряпкой и проглаживают через сухую тряпку или промокательную бумагу.

Свежие жировые пятна от растительного и животного масла, сала, олифы на светлых тканях засыпают сухим порошком мела, зубным порошком или белой глины и оставляют на несколько часов, а затем порошок удаляют.

Такие пятна на светлых и темных тканях можно также вывести, прогладив их утюгом через несколько слоев промокательной бумаги, положенной сверху и снизу и сменяемой по мере загрязнения. Потом это место очищают бензином.

Чтобы при чистке не получились круги, пятно нужно чистить от краев к середине, после смачивания бензином накрыть его сложенной в несколько раз промокательной бумагой и придавить теплым утюгом.

Старые жировые пятна на шерстяных тканях смачивают бензином и через 1—2 часа проглаживают через бумагу.

Если жировое пятно имеется на шелковой вещи, то часть изделия с пятном надо опустить на несколько минут в смесь из столовой ложки воды, такого же количества глицерина и $^1/_2$ чайной ложки нашатырного спирта, потом промыть теплой кипяченой водой и прогладить в обычном порядке.

Пятна от масляных красок

Свежее пятно от масляной краски смачивают ваткой, пропитанной скипидаром или керосином, затем, если окраска ткани от этого не изменяется, про-

тирают нашатырным спиртом, пока пятно не исчезнет. Если пятно застарело, его нужно смочить скипидаром и, когда краска размягчится, счистить ее крепким раствором питьевой соды, а потом тщательно промыть это место водой.

Кровяные пятна

Пятна от крови нельзя отмыть горячей водой. Их промывают сначала холодной водой, а потом теплым мыльным раствором. Перед стиркой белье замачивают в холодной воде на 3—5 часов.

Застарелые пятна протирают раствором нашатырного спирта (1 чайная ложка на стакан воды), а потом белье стирают в теплой воде.

С тонких шелковых изделий пятна удаляют картофельным крахмалом, замешанным в тесто на холодной воде. Полученным составом покрывают поверхность пятна и дают ему высохнуть. Потом крахмал стряхивают, а вещь простирывают.

Ржавые пятна

С белых тканей ржавые пятна удаляют раствором уксусной и щавелевой кислоты (по 1 чайной ложке на стакан горячей воды). Раствор нагревают до 80—90 градусов (почти до кипения) в эмалированной посуде и опускают туда на короткое время часть ткани с пятном. Потом ткань тщательно промывают водой, в которую добавляют немного нашатырного спирта. Старые пятна приходится выводить два-три раза.

Вместо раствора кислоты можно пользоваться лимонным соком, разогрев его до кипения.

С цветных тканей ржавчину удаляют пастой, которую составляют из равных частей глицерина, тертого белого мыла и воды. Этой пастой натирают пятно. Через сутки вещь прополаскивают и сушат. Можно вывести ржавое пятно, если положить на него завернутый в марлю кусочек лимона и прижать его горячим утюгом.

Чернильные пятна

Чернильные пятна выводят глицерином. Для этого нужно смочить пятно в глицерине и продержать так не менее часа, затем прополоскать вещь в теплой, слегка подсоленной воде. Следы пропадут после стирки.

Для уничтожения свежих чернильных пятен на белых тканях пользуются раствором нашатырного спирта и питьевой соды (1 чайная ложка спирта и 1—2 чайные ложки соды на стакан воды).

Для белых тканей применяют также смесь перекиси водорода и нашатырного спирта (по 1 чайной ложке на стакан теплой воды).

Пятна от вина и фруктов

Пятна от белого вина, шампанского, пива и ликеров с белых и с прочно окрашенных тканей удаляют раствором высококачественного мыла (5 граммов мыла и $^1/_2$ чайной ложки питьевой соды на стакан воды). Этим раствором смачивают пятно, а через сутки смывают его мягкой водой, по возможности дождевой.

На свежие пятна от красного вина и фруктов рекомендуется наложить кашицу из влажной столовой соли, а через полчаса промыть эти места в мыльной воде и прополоскать в теплой воде.

Свежие пятна от фруктов и ягод снимают горячей водой. Ткань натягивают над какой-нибудь посудой и небольшой струей льют на пятно до полного его исчезновения кипящую воду из чайника.

Пятна от чая

Пятна от чая надо удалять немедленно, простирав вещь в теплом мыльном растворе. Хорошо выводить такие пятна смесью глицерина с нашатырным спиртом (на 4 части глицерина 1 часть нашатырного спирта).

Застарелые пятна от чая на белой ткани лучше снимать раствором щавелевой кислоты ($^1/_2$ чайной ложки на стакан воды) или раствором гипосульфита (1 чайная ложка на $^1/_2$ стакана воды). После того как вещь вычищена одним из этих средств, ее следует выстирать в мыльной воде, добавив на литр воды 2 чайные ложки нашатырного спирта, и хорошенько прополоскать в теплой воде.

На белой ткани пятна отбеливают перекисью водорода, затем стирают вещь и полощут ее в теплой воде.

Крашение изделий

Перед крашением в домашних условиях нужно тщательно очистить вещь от пыли и удалить пятна, в особенности жировые, потому что они не закрашиваются.

Загрязненные изделия для ровного окрашивания следует выстирать и хорошо прополоскать.

После стирки вещь не надо сушить: влажный материал ровнее впитывает краску.

Способы крашения обычно указаны на пакетиках, в которых продаются красители. Поэтому мы ограничимся лишь некоторыми практическими советами.

Чтобы лучше окрасить хлопчатобумажные и льняные изделия, в раствор прибавляют поваренную соль: 1—2 столовые ложки на килограмм вещей для получения светлых тонов, 2—3 — для средних тонов, 3 — темных и 3—4 столовые ложки для получения черного цвета. Окраска становится более устойчивой, если изделия после крашения хорошо промыть.

Для шерстяных изделий и шерсти добавляют в раствор глауберову соль (продается в аптеках) — 50 граммов на ведро раствора. От этого вещь окрашивается ровнее.



Хранение одежды и обуви, уход за другими домашними вещами



***

Чтобы меховая шуба носилась дольше и не теряла привлекательный вид, ни в коем случае не носите на руке сумку и тем более замком к одежде. Намокшую шубу отряхните и аккуратно повесьте на плечики, только подальше от горячей печи, батареи. Когда высохнет, энергично встряхните ее, но не расчесывайте ни щеткой, ни гребенкой. Не вешайте шубу у побеленной стены — известь портит мех.

***

В шкафу шуба должна висеть достаточно свободно, чтобы ворс не мялся. Если все-таки он примялся, протрите мех влажной губкой (по направлению ворса), затем вещь просушите и хорошенько встряхните.

***

Кожаную обувь время от времени смазывают тонким слоем крема и так оставляют до утра. Потом начищают до блеска.

***

Для освежения светлой обуви можно пользоваться слабым мыльным раствором и бесцветным кремом.

***

Велюровая или замшевая обувь нуждается в особом уходе. Очистив обувь от пыли жесткой щеткой, ее протирают сухой столовой солью, чернильной резинкой или специальной резиновой щеткой. Залоснившиеся места можно осторожно протереть наждачной бумагой № 0 или подержать над струей пара.

***

Лакированные туфли чистят специальным препаратом, но можно смазывать и касторовым маслом, после чего протереть мягкой тканью.

***

Зимние сапоги дольше сохраняют свою первоначальную форму, если в голенище вставлять вырезанные из твердого картона вкладыши.

***

Чтобы капроновые чулки или колготки служили дольше, прогладьте их слегка нагретым утюгом.

***

Кожаные сумки, пальто, чемоданы можно почистить раствором, состоящим из воды, мыла и нашатырного спирта, а потом для блеска слегка протереть тряпочкой, смоченной касторовым маслом.

***

Если шерстяные нитки, из которых вы думаете вязать вещь, очень темного цвета, их можно слегка осветлить с помощью питьевой соды. Растворите в двух литрах горячей воды две столовые ложки соды и опустите в раствор предварительно намоченные нитки. Дайте им прокипеть до пяти минут, затем прополощите несколько раз в холодной воде.

***

Зонт чистят мягкой щеточкой, смоченной в спиртовом растворе. Шелковые зонты не следует чистить расправленными, так как ткань сильно натягивается и может лопнуть во время чистки.

***

Края и углы ковра, закрутившиеся кверху (это и некрасиво и опасно: можно споткнуться и упасть), можно выпрямить. Для этого возьмите два куска вощеной бумаги или тонкой клеенки и мокрую тряпку. Клеенку постелите на пол, расправьте ковер, накройте его мокрой тряпкой, сверху положите еще клеенку и все это придавите грузом. Через два—три дня помятые места на ковре разгладятся.

***

Ковры не любят: очень жестких щеток; сырости (не стелите ковер на только что вымытый пол, во время чистки сильно не смачивайте); горячей воды (от нее остаются подтеки, вспученные места. Пролив горячую жидкость, сейчас же соберите ее губкой и приподнимите край ковра для просушки); ножек мебели, особенно тяжелой (чтобы от них не оставались «лысины», приклейте к ножкам кусочки резины, фетра).



Быстрое приготовление вкусной пищи



САЛАТЫ

Салат с мясом

Вареную телятину, говядину или нежирную свинину, отварной картофель, яблоки и огурцы нарезать ломтиками. Майонез смешать с небольшим количеством готовой горчицы, мелко нарезанной зеленью петрушки, прибавить соли по вкусу.

Все перемешать, заправить уксусом, уложить в салатницу и украсить ломтиками вареной свеклы, яблок, кольцами лука.

На 200 г мяса — 200—300 г картофеля, 1 огурец, 1 яблоко, 100 г майонеза, немного горчицы, 1 головку лука и 1 свеклу.

Салат из трески с хреном

Отварную холодную треску нарезать кусочками. Очищенный отварной картофель и соленые огурцы нарезать ломтиками. В миску положить натертый хрен, добавить майонез, соль, уксус. Все это перемешать и переложить в салатницу.

Салат украсить кусочками огурца, мелко нарезанным зеленым луком, натертым хреном и зеленью петрушки.

На 250 г трески — 4—5 штук картофеля, 2 огурца, 100 г хрена, $^1/_2$ стакана майонеза, 2 чайные ложки уксуса, 500 г зеленого лука.

Салат из сырых овощей

Одну морковь и одну репу вымыть, очистить и натереть на крупной терке в форме лапши. Нашинковать соломкой одно яблоко, свежий огурец и зеленый лук. Вымытые помидоры нарезать дольками, а листья зеленого салата на 3—4 части. Овощи смешать и заправить сметаной, раствором соли и сахарным сиропом по вкусу.

3 Зак.3045.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Вкусовые качества супа во многом зависят от способа его приготовления.

Картофель и свежую капусту при варке супа закладывают в сыром виде, коренья (морковь, петрушка, сельдерей, пастернак) и лук предварительно поджаривают, а свеклу и квашеную капусту заранее тушат.

Коренья и лук нельзя закладывать сырыми, потому что во время варки вместе с водяными парами из них легко улетучивается аромат, а также ухудшаются вкусовые качества. Чтобы этого избежать, нарезанные коренья и лук слегка поджаривают на разогретой с небольшим количеством жира сковороде, хорошо перемешивая. Приготовленные таким способом, они придадут супу особый аромат. Поджаренная морковь, кроме того, окрашивает жир в оранжевый цвет, благодаря чему суп приобретает привлекательный вид.

Для улучшения вкуса и аромата в супы кладут немного перца, лавровый лист, а к некоторым первым блюдам делают мучную заправку. Приготовлять ее надо так: в кастрюлю положить масло (на 1 ложку муки — 1 ложку масла), всыпать просеянную муку, размешать и поджарить ее в течение 5—10 минут, непрерывно помешивая ложкой и не давая подрумяниться. Из муки улетучивается влага, а вместе с ней и вещества, сообщающие ей специфический запах и вкус. Затем поджаренную муку разводят бульоном и вливают в суп (за 10—15 минут до окончания варки).

Суп с фрикадельками

Мякоть не очень жирной говядины, свинины или баранины очистить от пленок и сухожилий и пропустить через мясорубку. В полученный фарш положить размоченный в молоке (можно в воде) пшеничный хлеб, посолить фарш и, перемешав, еще раз пропустить через мясорубку. Можно добавить немного репчатого луку и щепотку молотого перца.

Мясную массу разделить на фрикадельки (шарики) размером немного меньше грецкого ореха. В подсоленную по вкусу кипящую воду (около 2 литров) положить фрикадельки, затем мелко нарезанные и слегка поджаренные в масле морковь, лук и петрушку. Заправить кипящий суп вермишелью или картофелем, нарезанным кубиками. Варить 15—20 минут.

На 200 г мяса — 20—30 г пшеничного хлеба, $1^1/_2$ головки репчатого лука, 1 морковь, 1 столовую ложку масла, 50 г вермишели и 200 г картофеля.

Суп из фасоли

Фасоль можно быстро сварить без предварительного замачивания. Для этого нужно залить ее холодной водой и сразу поставить варить. Как только она закипит, подлить еще немного холодной воды. Делать так следует три-четыре раза. Через 30—40 минут фасоль сварится. Коренья и лук нарезать и поджарить на масле с томат-пюре. Когда фасоль будет почти готова, добавить поджаренные коренья, перец, лавровый лист и соль, продолжать варку до полной готовности фасоли. При подаче к столу суп посыпать зеленью петрушки или укропом и положить в тарелку сметану.

На $1^1/_2$ стакана фасоли — по 1 штуке кореньев и лука, 1 столовую ложку томата-пюре, 2 столовые ложки масла и $^1/_2$ стакана сметаны.

Борщ холодный

Свеклу вымыть, очистить, нарезать маленькими кубиками, положить в кастрюлю, залить водой (из расчета 2 стакана на одного человека), добавить уксус и поставить варить на 20—30 минут. Готовый свекольный отвар процедить и охладить. Свеклу положить в кастрюлю, туда же добавить вареный картофель и свежие огурцы, нарезанные маленькими кубиками, рубленые яйца и мелко нарезанный зеленый лук.

Перед подачей на стол в кастрюлю положить тертый хрен, соль по вкусу, сахар и горчицу. Все это залить свекольным отваром, добавить сметаны и размешать. Подавая на стол, борщ посыпать зеленью петрушки и укропом.

На 500 г свеклы — 200 г картофеля, 2 свежих огурца, 75 г зеленого лука, 2 столовые ложки сметаны, 1 чайную ложку сахара, 2 яйца, по 1 чайной ложке уксуса, хрена и горчицы.

Борщ с грибами

Сварить бульон из свежих или сухих грибов. Свежие грибы предварительно потушить в масле вместе с мелко нарезанными кореньями.

Очищенную отдельно отваренную свеклу нарезать соломкой, сбрызнуть уксусом и пассеровать. Картофель нарезать кусочками, отварить в бульоне до мягкости, добавить лук, муку, смешанную с небольшим количеством холодной воды, и все вместе варить в течение 10 минут.

Томат-пюре припустить отдельно и добавить в последнюю очередь. Сметану и измельченную зелень положить в суп перед подачей на стол.

На 300 г свежих или 40 г сушеных белых грибов: 2 столовые ложки масла, 2 луковицы, 3 небольшие свеклы, 5 картофелин, 2,5 литра воды, чайная ложка муки, 2 столовые ложки сметаны, 3 столовые ложки зелени, 1 столовая ложка томата-пюре.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Приготавливая вторые блюда, часто приходится делать припускания — варить в плотно закрытой посуде с небольшим количеством воды, бульона или в собственном соку, постепенно добавляя воду или бульон по мере их выкипания. Продукты, сваренные таким способом, питательнее и вкуснее, чем при варке в большом количестве воды. Припускать можно большинство овощей, свежую рыбу, небольшие куски свинины, телятины, филе домашней птицы, дичи, паровые котлеты. В собственном соку припускают тыкву, кабачки, помидоры, щавель и другие овощи, легко выделяющие при нагревании влагу. В капусту, репу, морковь, мясо и рыбу добавляют бульон.

Как же надо припускать? Вымытые, очищенные и нарезанные продукты кладут в смазанный маслом сотейник или в гусятницу, заливают, если требуется, водой или бульоном так, чтобы они были погружены в жидкость наполовину или даже меньше, закрывают посуду крышкой и варят кушанье на небольшом огне до готовности, добавляя воду или бульон по мере их выкипания.

Особенно рекомендуется этот способ для приготовления детской и диетической пищи.

Жаркое из мясного фарша

(из югославской кухни)

Из говядины нужно сделать фарш, посолить, поперчить по вкусу, добавить мелко нарезанный чеснок и предварительно смоченный в молоке или в воде белый хлеб, с которого срезана корочка. В эту массу положить нарезанный на мелкие кусочки копченый шпиг, сырое яйцо, поджаренный на смальце лук и немного петрушки.

Все это хорошо перемешать, придать заправленному фаршу продолговатую форму, обвалять его в муке, положить на смазанный маслом лист, полить горячим смальцем и печь в духовке.

Как и всякое другое жаркое, надо понемногу поливать водой. За несколько минут до готовности можно добавить сметаны.

Готовое жаркое режут на куски и подают с гарниром или салатом.

На 400 г мяса — 3—4 зубчика чеснока, 100 г белого хлеба, 100 г копченого шпига, 1 яйцо, 1 головку лука, немного петрушки и сметаны, 2 чайные ложки смальца.

Беф-строганов

Мясо (филейную часть, тоикий край, кострец) вымыть, очнстнть от сухожилий, разрезать иа иебольшне ломтнкн, отбить их тяпкой или скалкой, после чего мелко иарезать соломкой.

Очищениый и вымытый репчатый лук нашннковать н обжарить иа масле. Когда лук обжарнтся, добавнть иарезаниое мясо, посыпать солью и перцем н жарить 5—6 минут, помешивая внлкой.

Затем мясо посыпать мукой, хорошо размешать н снова жарнть 2—3 мннуты. После этого переложить в кастрюлю, добавнть сметаиу, размешать и, проварнв 2—3 мннуты, заправнть соусом «Южный» илн разбавленным томатом-пюре, посолить н еще раз вскнпятнть.

На гарннр полагается жареный картофель.

Мясо н картофель можно посыпать мелко нарезанным укропом или зеленью петрушки.

На 500 г мяса — 1 кг картофеля, $^3/_4$ стакаиа сметаны, 2 головкн лука (средией величииы), 1 столовую ложку муки, 3 столовые ложкн масла, 1 столовую ложку соуса «Южиый» или томат-пюре (1 столовая ложка иа $^1/_2$ стакаиа воды).

Мясные биточки по-крестьянски

(из украннской кухии)

Подготовленную говяднну пропустить через мясорубку, смешать с мелко иарезанным луком, добавнть перец, соль, хорошо все размешать, разделить на равные части, прндать каждой форму биточка и поджарить.

После этого поджарнть отдельно лук, смешать в мнске с томат-пюре, разбавленным водой нлн $^1/_2$ стакана бульоиа, положнть туда биточки и тушнть 10—15 мннут.

На 500 г мяса — 2 головки лука, 1 столовую ложку томата-пюре, 2 столовые ложки масла.

Рыба в томате с луком

Рыбу, очищенную от костей, разрезают на иебольшне кусочки, посыпают солью н перцем, обвалнвают в муке и жарят на сковородке с жиром. Обжаренную рыбу заливают томатным соусом и тушат прн слабом кипеннн в теченне 10 мннут.

Для соуса нужно мелко нарезать репчатый лук, поджарить его слегка с жнром, прибавить томат-пюре, сиова иемиого поджарнть, влить $^1/_2$ стакаиа бульона илн воды, прокипятить и заправить по вкусу солью, перцем и сахаром.

Рыбу подают к столу с отвариым картофелем.

На 300—400 г трескн, окуня, сома — 2 столовые ложкн масла (подсолнечиого илн коровьего), 1—2 головки лука, $^1/_2$ стакана томата-пюре.

Треска с картофелем и луком

Очнщенный, промытый и нарезаниый тонкими ломтиками лук слегка поджарить в масле иа сковороде. На ту же сковородку положить подготовлеиные и посолениые кускн рыбы, покрыть их ломтиками помидоров, подлить 3—4 столовые ложкн воды, посыпать помндоры солью и перцем н уложить вокруг рыбы кружочки жареиого картофеля. Сверху полнть подсолиечиым маслом, накрыть сковороду крышкой и поставить в духовку иа 20—30 миют.

При подаче на стол посыпать блюдо нарезанной зеленью петрушки и полнть уксусом.

На 750 г рыбы — 300 г помидоров, 2 головки лука, 4 столовые ложки подсолиечного масла, 1 столовую ложку уксуса, 800 г картофеля.

Тушеная рыба

(из болгарской кухни)

Очистить и помыть рыбу (если она крупная, нарезать на куски), посолить и немного натереть лимоном. Пересыпать мелко нарезанным луком и оставить постоять на час.

Затем сложить все в кастрюлю, сверху положить нарезанные дольки помидора, посыпать зеленью укропа или петрушки. Потом добавить растительного (лучше оливкового) масла, сахару, готовой горчицы и все это полчаса тушить на слабом огне.

Рыба подается к столу с отварным картофелем, политым растительным маслом и лимонным соком.

На 2 кг рыбы — 2 головки лука, 2—3 помидора, 50 г укропа или петрушки, 3—4 столовые ложки растительного масла, по 1 чайной ложке сахара и горчицы.

Баклажаны с помидорами

Баклажаны средней величины вымыть, разрезать поперек на ломтики толщиной около сантиметра, посыпать мелкой солью и оставить на 10—20 минут. Затем промыть их в холодной воде, отжать, обвалять в пшеничной муке и обжарить с обеих сторон на сковороде с маслом.

Красные крепкие помидоры вымыть, разрезать поперек на ломтики толщиной в 1 см и уложить вперемешку с обжаренными ломтиками баклажанов на глубокую сковороду.

Яйца взбить вилкой с простоквашей или сметаной и добавить немного соли. Полученной смесью залить баклажаны с помидорами и запечь в духовом шкафу в течение 15—20 минут.

На 3 баклажана — 5 столовых ложек муки, 2 столовые ложки масла, 5 помидоров, 2 яйца, 1 стакан простокваши (или сметаны).

Цепелинай

(из литовской кухни)

Сырой картофель натереть на терке. Столько же картофеля отварить в кожуре, очистить, пропустить через мясорубку, смешать с сырой массой и разделать в форме лепешек. Приготовить фарш из вареного мяса и поджаренного лука, разложить на лепешки, свернуть их пирожками и варить в подсоленной воде до готовности.

Подавать с жареным шпигом.

На 400 г картофеля — 100 г мяса, 20 г лука, 40 г шпига.

Белокочанная капуста, запеченная с колбасой

Капусту отварить в подсоленной воде и нарезать на небольшие куски. В кастрюльку с жиром нарезать лук, добавить капусту, кусочки колбасы, посолить, посыпать черным перцем, тертым чесноком и хорошо все перемешать. Из яиц, молока и муки, добавив соли, приготовить тесто. Полить смесь, оставленную в кастрюльке, жидким тестом, затем запечь в духовке.

Гарнир: свежие помидоры или фаршированный перец.

На 400—500 г капусты — 200 г колбасы, 50 г жира, 1 луковица, 2 дольки чеснока, 2 яйца, 1/2 стакана молока, 2 столовые ложки муки.

Жареная капуста с колбасой

Очищенный кочан капусты разрезать пополам и отварить в соленой воде. В сковороде смешать муку с жиром и поставить на огонь, постоянно помешивая. Когда мука приобретет светло-коричневый оттенок, залить ее молоком, довести до кипения и снять с огня. Посолить, добавить яйцо и сделать смесь однородной. На каждый ломтик колбасы положить приготовленную смесь, на нее—

ломтик капусты, обмазать со всех сторон смесью, обсыпать панировочными сухарями и поджарить в подсолнечном масле.

Гарнир: картофельное пюре.

1 кочан капусты, 8 тонких ломтиков широкой колбасы, 30 г жира, 2 столовые ложки муки, 1/2 стакана молока, 1 яйцо.

Отварной рис

По-итальянски. Поджарить в растительном масле нарезанный лук. Положить его в кастрюлю вместе с промытым рисом, посолить, прибавить воды, плотно закрыть кастрюлю крышкой и варить на слабом огне в течение часа.

Перед подачей к столу прибавить масла и тертого сыра.

На стакан риса (с верхом) — 1/2 литра воды, 1 столовая ложка масла, 25 г сыра.

По-румынски. Промытый рис залить водой, добавить соли, уксуса, растопленного масла и в течение часа варить на слабом огне.

Готовый рис выложить на блюдо, украсить ломтиками тонко нарезанного помидора.

На стакан риса — 2 стакана воды, 1 столовая ложка уксуса, 2 столовые ложки растительного масла, 1 помидор.

По-турецки. В кастрюле поджарить в масле несколько мелких луковиц, всыпать туда промытый рис, немного поджарить его и прибавить горячей воды, слегка подсоленной. Кастрюлю плотно прикрыть крышкой и держать в течение 20 минут на слабом огне.

На стакан риса — 2 стакана воды, 100 г лука, 1 столовая ложка масла.

По-швейцарски. Промытый рис залить водой и молоком, добавить сырой желток, сахару, немного соли. Размешать, поставить в духовой шкаф (не очень горячий). После того, как крупа впитает жидкость, взбить оставшийся белок и полить им рис. Затем снова поставить его в духовой шкаф и, как только рис покроется румяной корочкой, вынуть его и подать к столу.

На стакан риса — по 1/2 стакана воды и молока, 1 яйцо, 3 полные столовые ложки сахара.

МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

Печенье «Безе»

Яичные белки следует взбить до густой пены и, постепенно всыпая сахарный песок, продолжать взбивать. Затем добавить ванильный сахар. Взбитую массу надо класть чайной ложкой на противень, покрытый белой бумагой. Печенье выпекается в духовке при среднем нагреве в течение 15—20 минут.

На 4 яичных белка — 1 стакан сахарного песка, 1/2 пакета ванильного сахара.

Лимонный торт

Растереть 1/2 пачки дрожжей и 2 столовые ложки сахарного песка. Добавить соленого сливочного масла (можно посолить несоленое масло), молока, все хорошо размешать, всыпать муки и замесить тесто. Потом разделить его на две равные части, раскатать их до толщины примерно 1,5 сантиметра.

Обдать кипятком лимон, вместе с цедрой (кожей) натереть его на мелкой терке и размешать с 1 1/2 стакана сахарного песка. Эту начинку положить на нижний слой теста, закрыть верхним, соединить концы. Поставить в духовку на 20—25 минут. Готовый торт посыпать сахарной пудрой.

На 1/2 пачки дрожжей — 200 г соленого сливочного масла, 1/2 стакана молока, 2 1/2 стакана муки, 1 лимон, 350 г сахарного песка, 1 столовая ложка сахарной пудры.

Тесто рубленое для пирога

Муку насыпают на доску и делают в ней воронку, кладут туда масло и рубят его ножом, перемешивая с мукой. Одновременно небольшими порциями вливают воду с разведенными в ней дрожжами, солью, сахаром.

Когда получится тесто, нужно вынести его на полчаса на холод. Затем тесто делят на две части, раскатывают и кладут начинку (варенье, повидло). Сверху пирог смазывают яйцом. Пекут пирог 20—25 минут.

На 3 стакана муки — 200 г сливочного масла или маргарина, 50 г дрожжей, $^1/_2$ стакана воды, 2 столовые ложки сахарного песка, немного соли.

Сметанный пирог

Сметану смешать с сахаром и разделить на 2 части. В одну часть положить соду, немного соли, муку и замесить очень мягкое тесто. Разделить его на четыре равные части. Каждую из них раскатать в виде прямоугольника толщиной примерно в 2 мм и положить на лист, смазанный маслом.

Печь в духовке 10—15 минут, пока не образуется румяная корочка.

Как только коржи остынут, нужно положить один корж на блюдо и густо смазать его сметаной, сверху положить второй и тоже смазать сметаной, затем положить третий и вылить на него всю оставшуюся сметану. Из четвертого коржа сделать крошку и посыпать пирог.

Разрезать его можно через 4—5 часов, когда коржи пропитаются сметаной.

На 3 стакана муки — 500 г сметаны, $1^1/_2$ стакана сахара, $^1/_4$ чайной ложки соды, немного соли.

Пирожки из дрожжевого теста

В кастрюлю налейте чуть теплое молоко, растворите дрожжи, добавьте соль, сахар, яйца, просеянную муку и месите 5—8 минут, чтобы получилось однородное без комков, не очень густое тесто. Если тесто крутое, долейте молока. В конце замеса добавьте подогретое масло, осторожно перемешайте, накройте кастрюлю крышкой и поставьте в теплое место для брожения. Через 2—2,5 часа, когда тесто сильно поднимется, обомните его руками. Через 40—50 минут обомните еще раз уже готовое тесто и выложите на посыпанный мукой стол или доску.

Раскатайте тесто в жгут, разрежьте на равные кусочки, сделайте из них шарики, а через 5 минут раскатайте эти шарики в круглые лепешки. Посередине каждой лепешки положите начинку и лепите пирожки-лодочки. Положите пирожки на смазанный жиром противень, дайте постоять 20—25 минут, смажьте яйцом и выпекайте 10—15 минут в жаркой духовке.

Тесто. На 4 стакана муки: 1—2 столовые ложки сахарного песка, 4 столовые ложки масла или маргарина, 20 г дрожжей, пол чайной ложки соли, стакан воды или молока, 2 яйца (одно для смазки).

Фарш из капусты. Очистив капусту и удалив кочерыжку, промойте ее, нарежьте, как вы любите, положите на сковородку с разогретым жиром и обжарьте до полуготовности. Добавьте рубленое крутое яйцо и посолите по вкусу.

На полкочана свежей капусты: 1 яйцо, 2 столовые ложки жира, соль по вкусу.

Фарш из рыбы. Филе рыбы без костей и кожи нарежьте мелкими кусочками, посолите, поперчите и обжарьте на сковороде. Поджарьте нашинкованный репчатый лук, смешайте с рыбой, добавьте рубленые крутые яйца, измельченную зелень укропа. Для начинки можно использовать любую рыбу: щуку, треску, сома и т. д.

На 650—700 г рыбы: 2 столовые ложки сливочного масла, 2 луковицы, 2 яйца, соль, перец по вкусу.

Фарш из яблок. Промойте яблоки и очистите их от кожуры и семян, разрежьте сначала на четыре части, а потом на равные дольки, добавьте сахар, помешивая, сварите почти до размягчения и немедленно охладите. В фарш можно добавить на кончике ножа корицу или цедру одного лимона. Если яблоки сладкие — добавьте лимонный сок или лимонную кислоту.

На 3—4 яблока — 2 столовые ложки сахара.

Песочное тесто

Сахарный песок, размягченное масло, яйца, соду, погашенную уксусом, соль смешать и взбить до однородной пышной массы, а потом всыпать муку (долго не мешать, иначе тесто будет «затянутым»). Тесто разделить на лепешки и выпекать их при температуре 200°.

Стакан (тонкий) сахарного песка, 2 яйца, 300 г масла, 0,5 чайной ложки соды, погашенной уксусом, 0,5 чайной ложки соли, 3 стакана (тонких) муки, предварительно оставив немного на подсыпку.

МОРСЫ

Морс можно приготовить из свежей клюквы, черной и красной смородины или других кислых ягод, протертых с сахаром.

Отожмите сок из клюквы, оставшуюся мезгу залейте горячей водой, прокипятите и процедите. Добавьте сахар, снова доведите до кипения и смешайте с соком. Ягоды, протертые с сахаром, залейте кипятком, остудите и процедите.

На 1 л воды: неполный стакан (130 г) клюквы и полстакана сахарного песка или стакан ягод, протертых с сахаром.

Вкусный морс получается из свежих яблок. Натрите их на крупной терке, отожмите сок. Массу залейте горячей водой, варите 10—15 минут, дайте настояться в течение получаса, процедите, затем добавьте сахар, сок и еще раз процедите.

На 1 л воды: 1,5 кг яблок и полстакана сахарного песка (если яблоки очень кислые, то побольше).

ПРИГОТОВЛЕНИЕ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ БЕЗАЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ

Что представляет собой домашний бар? Обычно это стол или стойка, где готовят напитки.

Для начала его достаточно оборудовать самым необходимым. Прежде всего нужен миксер или полулитровый металлический закрытый сосуд для взбалтывания — шейкер. Шейкер может быть пластмассовый. Затем нужна выжималка для лимонов, ложка с длинной ручкой, большой стакан из толстого стекла или поллитровая стеклянная банка (для смешивания напитков), ситечко, мерочка для сиропов, терка для мускатного ореха, стаканы для коктейлей и фруктовых напитков, широкие бокалы для шампанского, фужеры для напитков с мороженым, соломинки, блюдца для компота и сиропов.

Как смешивать и сбивать напитки

Лучше всего готовить напитки с помощью миксера, так как при этом максимально сохраняются ценные качества продуктов, повышается их усвояемость, напитки приобретают легкий приятный вкус.

С помощью миксера легко переработать большое количество фруктов и овощей. Непрерывная работа миксера не должна превышать 5—7 минут.

Большую помощь в приготовлении напитков может оказать шейкер.

Назначение шейкера — смешивание и охлаждение напитка. Чаще всего им пользуются для приготовления так называемых тяжелых напитков, т. е. напитков с яйцом, молоком, сливками, медом, густыми фруктовыми соками и сиропами.

Наилучший способ приготовления смешанных напитков в шейкере таков. В шейкер кладут 2—3 кусочка льда величиной с орех. Пока шейкер охлаждается приготовляют все необходимое по рецепту. Потом сливают из шейкера воду, которая образовалась от таяния льда, заливают в него все составные части напитка, прочно закрывают крышкой, обертывают чистой салфеткой, берут в обе руки, подинимают на высоту плеч или подбородка, и быстрыми короткими движениями встряхивают в горизонтальном положении. Во время встряхивания шейкер надо держать крепко, но не слишком стискивать его, иначе процедура будет утомительной. Прижимать одну часть шейкера к другой необходимо для того, чтобы он не открылся преждевременно и смесь не вылилась. Процедура встряхивания длится обычно 15—20 сек; только густые напитки, содержащие яйца, сливки, мед — особенно когда вы готовите несколько порций — можно встряхивать на несколько секунд дольше. При более длительном встряхивании лед превращается в снег или воду и портит вкус напитка. Кроме того, надо помнить, что хотя шейкер и обернут салфеткой, тепло руки ускоряет таяние льда.

Также быстро, как вы закрывали шейкер, откройте его, сняв колпачок, и налейте напиток через сетчатое дно крышки в приготовленные стаканы.

Закрывая шейкер, следите за тем, чтобы он был завинчен хорошо, но не слишком туго, иначе его трудно будет открыть.

Открывая шейкер, держите левой рукой его нижнюю часть, прижав ее к поверхности стола. Правой рукой возьмитесь за крышку и, повернув ее против часовой стрелки, снимите. Ни в коем случае не постукивайте шейкером по столу. Открывать его надо осторожно, не спеша, чтобы не вылить напиток и не испачкаться. По этой же причине никогда не наливайте в шейкер газированные напитки, так как от встряхивания их шейкер может взорваться.

Вот еще три правила обращения с шейкером:

1. Перед употреблением надо убедиться, что он ни чем не пахнет.

2. После употребления его следует сразу же вымыть и вытереть, чтобы остатки фруктов, яиц и молочных продуктов, разлагаясь, не окисляли металл.

3. До и после употребления следует всегда держать в разобранном виде, отверстием кверху.

Безалкогольные напитки

Сиропы

Вкусные смешанные напитки можно приготовить пользуясь даже простой кухонной утварью, которая обычно есть под рукой у каждой хозяйки. Вместо стакана-смесителя, толстостенного сосуда конической формы и вместо миксера можно воспользоваться обычной пол-литровой стеклянной банкой. Кроме того, понадобится лимонадная ложка с длинной ручкой и выжималка для лимона. Вилка и нож найдутся в любой кухне.

Сахарный сироп, так называемый основной, и ароматические сиропы можно приготовить самому (указания следуют ниже). Для этого 4 части сахарного песку нужно прокипятить с 3 частями воды в течение 5—10 минут, в зависимости от того, какой густоты сироп нам нужен. На 1 кг сахарного песку берут 0,75 л воды, получается от 1 до 1,25 л сиропа.

Сиропы хороши для приготовления смешанных напитков, потому что они легче смешиваются с другими жидкостями, не мутят напитков и ускоряют их

приготовление; сахар же в твердом или сыпучем виде растворяется медленно, особенно в охлажденной жидкости, а сахарная пудра делает напиток мутным. Вот почему сиропы незаменимы для приготовления напитков в домашних условиях. Сиропы можно изготовить различными по аромату и цвету, соответствующими получаются и напитки из них.

Чтобы ароматизировать сироп, т. е. придать ему определенный вкус и запах, надо приготовленный основной сироп (см. ниже) слить в кастрюлю, в которой вы его варили, предварительно хорошенько сполоснув ее чистой теплой водой, снова поставить на медленный огонь и действовать согласно указаниям в нижеприведенных рецептах.

Основной сироп — сахарный

Сначала готовится так называемый основной сироп, без запаха. В абсолютно чистой посуде растворить 1 кг сахарного песку в 0,75 л воды, поставить на медленный огонь и довести до кипения. Пену осторожно снимать ложкой. Серый налет, который иногда остается на ложке, надо стирать чистой тряпочкой. Сваренный сахар слить сквозь полотняную тряпочку в чистую фарфоровую посуду. Если мы собираемся ароматизировать этот сироп, то надо дать ему остыть, а потом перелить в чистые широкогорлые бутылки или банки, хорошо закупорить и поставить в темное прохладное место, где он сохраняется довольно долго. Если в сиропе начнут образовываться кристаллы, его надо переварить, предварительно добавив немного воды.

Карамельный сироп

Карамельный сироп очень хорош для приготовления смешанных напитков.

В кастрюлю положить 350 г кускового сахару, влить неполную столовую ложку воды, поставить на средний огонь и непрерывно помешивать до тех пор, пока сахар полностью не растает и не начнет приобретать светло-желтый цвет (но не дымиться!). Быстро влить в кастрюльку примерно 125 г холодной воды и оставить на огне до тех пор, пока карамель не растает. Затем влить туда же приготовленный основной сироп. Подогревать все до тех пор, пока оба сиропа не смешаются. Снять с огня, остудить и разлить в бутылки.

Сироп какао

В 1 л приготовленного сиропа всыпать 150 г какао. Варить 15 мин, снять с огня и, остудив, разлить в бутылки. Хорошо закупорить.

Кофейный сироп

Готовить, как указано в предыдущем рецепте. На 1 л основного сиропа — 150 г мелко размолотого кофе.

Шоколадный сироп

Приготовить, как указано в рецепте «Сироп какао». На 1 л основного сиропа — 150 г тертого шоколада.

Ореховый сироп

10 орехов фундук и 10 грецких орехов очистить и мелко нарезать или растолочь. Положить в посуду, залить 1 л горячего основного сиропа, закрыть пергаментом, обвязать и поставить на холод. Когда смесь остынет, процедить, слить в бутылки и хорошо закупорить.

Гренадиновый сироп

Смешать равные доли лимонного, апельсинового и малинового сиропов промышленного изготовления.

КРЮШОНЫ

До последнего времени безалкогольные крюшоны были почти неизвестны. На основе приведенных рецептов можно приготовить много различных крюшонов.

Приготовление хорошего крюшона требует сноровки и хотя бы небольшого практического опыта. Процесс приготовления некоторых крюшонов довольно сложен, поэтому надо особенно тщательно придерживаться рецептуры. Приведенные рецепты рассчитаны **на 6 порций**.

Клубничный крюшон

В крюшонницу положить 1 кг чистой цельной клубники, прибавить 50 г сахарного песку, влить 3 стакана клубничного морса и оставить на 3 часа. Потом подлить 3 л клубничного морса и 1 бутылку малиновой газированной воды. Тщательно перемешать и подать на стол. В каждый стакан вложить по 3—4 ягоды клубники.

Детский крюшон

В крюшонницу положить 300 г компота ассорти, 250 г сахарного песку и оставить на 15 мин. Потом влить 20 г лимонного сиропа и 2 бутылки смородинового морса, прибавить немного газированной воды или нарзана. В каждый стакан вложить по 4—5 кусочков разных консервированных фруктов.

Молочный крюшон

В крюшонницу положить 300 г консервированных фруктов ассорти, 250 г сахарного песку, сок из $^1/_2$ лимона, натертую лимонную корку и оставить на 1 ч. Перед подачей на стол в крюшонницу влить 1 л молока. Подавать напиток сильно охлажденным.

СМЕШАННЫЕ НАПИТКИ

Кофейный напиток с ванилью и желтком

30 г молока, 1 желток, 20 г кофейного сиропа (см. выше) и 10 г взбитых сливок, хорошенько размешать в миксере или шейкере.

Малиновый напиток с желтком

1 желток, 30 г молока, 20 г малинового сиропа, 10 г взбитых сливок хорошенько смешать в миксере или шейкере.

КОКТЕЙЛИ С САХАРНЫМ ОБОДКОМ

Согласно одной из наиболее вероятных версий коктейль появился 200 лет назад, во время выпивок в честь победителей на петушиных боях. Испанцы и португальцы, приехав в Америку, научили своих новых земляков «благородной забаве» — петушиным боям, которые очень скоро стали популярными в Америке, в частности потому, что после боя устраивались пирушки, и выпивку по обычаю оплачивали выигравшие в петушином тотализаторе. Случалось, что разошедшиеся кутилы смешивали со льдом напитки, какие попадали под руку. Название «коктейль» (по-английски — «петушиный хвост») определилось якобы цветом получаемых напитков, напоминавших окраску петушиного хвоста.

Молочные коктейли — напиток современности. Готовить их очень просто. Они очень нравятся детям. Если же вы любите изобретать, действуйте — здесь вам предоставляются широкие возможности.

Очень эффектно, например, выглядят коктейли с сахарным ободком.

Прежде всего надо взять большой бокал для коктейля или для шампанского (150-граммовый), натереть лимоном его верхний край, примерно на ширину пальца, погрузить в мелкий сахарный песок и покрутить. Вынуть из сахара и слегка встряхнуть. По краю бокала образуется сахарный ободок. Затем в шейкер или миксер вложить 2 кубика льда, влить туда поочередно все компоненты согласно одному из нижеприведенных рецептов, хорошенько смешать или взболтать и осторожно, чтобы не повредить сахарный ободок, слить смесь через ситечко в бокал. Подавать с соломинкой. Если же сверху положите взбитые сливки, подайте еще и ложечку.

Нижеследующие рецепты рассчитаны **на 1 порцию.**

Яичный коктейль

30 г охлажденного молока вылить в миксер, прибавить 20 г сахарного сиропа, 20 г охлажденного сливочного крема, 100 г сливочного мороженого и 1 желток. Все вместе взбить. Перелить в бокал, сверху положить 10 г взбитых сливок.

Коктейль «Какао»

50 г охлажденного молока, 20 г сиропа какао (см. выше), 20 г сливочного мороженого взболтать в миксере. Перелить в бокал, сверху положить 10 г взбитых сливок.

Шоколадный коктейль

50 г охлажденного молока, 20 г шоколадного сиропа (см. выше), 20 г сливочного мороженого взболтать в миксере. Перелить в бокал, сверху положить 10 г взбитых сливок.

Клубничный коктейль

50 г охлажденного молока, 20 г клубничного сиропа, 20 г сливочного мороженого взболтать в миксере. Перелить в бокал, сверху положить 10 г взбитых сливок.

Фруктово-сливочный коктейль

20 г малинового сиропа, 20 г сливочного мороженого, 50 г цельного молока. В бокал положить 50 г консервированных фруктов ассорти. В миксере взболтать 50 г охлажденного молока, 20 г малинового сиропа, 20 г сливочного мороженого, после чего перелить в бокал с фруктами.

СМЕШАННЫЕ ФРУКТОВЫЕ КОКТЕЙЛИ

Приготавливая смешанные фруктовые коктейли, сначала в фужер кладут фрукты, а потом доливают остальные компоненты. Рецепты даны в расчете на **1 порцию.**

Коктейль «Опера»

Положить в фужер 50 г консервированных фруктов, затем влить 30 г ананасового сока, 10 г лимонного сиропа и 50 г смородинового морса.

Кофейный коктейль

Положить в фужер 50 г консервированных фруктов, затем влить 30 г клубничного сока, 10 г кофейного сиропа (см. выше) и 50 г яблочного морса.

Вишневый коктейль

Положить в фужер 50 г консервированных фруктов, добавить 10 г апельсинового сиропа, 20 г ананасового сока и 50 г вишневого морса.

МОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ С ЯЙЦОМ — «ЭГ-НОГ»

Очень питательны молочные коктейли с яйцом. Приведенные ниже рецепты коктейлей, принято называть английским термином — «эг-ног». В зависимости от применяемого сиропа напиток называют: «малиновый «эг-ног», персиковый «эг-ног» и т. д.

Холодный молочный напиток с яйцом

В шейкер или миксер положить немного толченого льда, 50 г мороженого, влить 1 яйцо, 30 г малинового сиропа, 100 г молока. Смешать в течение 1 минуты.

Напиток «Пома»

Смешать в миксере или шейкере в течение 1 мин 100 г молока, 1 яйцо, 30 г сахарного сиропа, 20 г яблочного сока.

Шоколадно-молочный напиток

Смешать в миксере 100 г молока, 30 г шоколадного сиропа (см. выше) и 1 яйцо.

ГОРЯЧИЕ СМЕШАННЫЕ НАПИТКИ

Для приготовления горячих смешанных напитков нужно прежде всего подготовить сироп (см. выше). Воду следует использовать только свежую, не пользуйтесь теплой водой из водопровода — у нее плохой вкус и она мутит напиток. Горячие смешанные напитки, рецепты которых приведены ниже, готовьте в чайных и пуншевых стаканах, которые перед тем как налить в них горячую смесь, надо достаточно нагреть.

В первую очередь влейте в стакан фруктовый сок, потом сироп и далее остальные компоненты согласно рецепту. Ниже приведены 5 рецептов (каждый в расчете на 1 порцию).

1. Влить в стакан 20 г малинового сока, 10 г ванильного сиропа (см. выше), 1 желток и 150 г горячего молока.
2. Влить в стакан 10 г лимонного сока, 20 г апельсинового сока, 10 г ванильного сиропа (см. выше) и 130 г горячего молока.
3. Влить в стакан 30 г лимонного сока, 20 г ванильного сиропа (см. выше) и 150 г несладкого чаю.
4. Влить в стакан 20 г апельсинового сока, 10 г ванильного сиропа (см. выше), 1 желток и 100 г горячего молока.
5. Влить в стакан 50 г черничного сока, 20 г ванильного сиропа (см. выше) и 130 г горячей воды.

ГОРЯЧИЕ БЕЗАЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ ОСОБЫЕ

Среди них есть и безалкогольные пунши, хотя английское слово punch означает спиртной напиток из рома, сваренного с сахаром, лимонным соком или другими приправами из фруктов. Предлагаемые рецепты рассчитаны на 1 порцию.

Пунш «Люкс»

Вскипятить воду с кусочком корицы и несколькими головками гвоздики, влить в нее 30 г меда и 30 г апельсинового сиропа, добавить крупно нарезанную лимонную и апельсиновую корки и все перелить в нагретый 200-граммовый стакан.

Русский горячий пунш

20 г ванильного сиропа (см. выше), 2—4 головки гвоздики, 20 г лимонного сока, кусок лимонной корки залить в стакане крепким чаем.

Медовое молоко

50 г натурального меда, 150 г горячего молока размешать так, чтобы мед полностью растворился.

Молоко с малиновым сиропом

В 40 г малинового сиропа влить 150 г горячего молока.

Зимний напиток

150 г лимонного сока сильно нагреть на огне, но не кипятить, затем снять, перелить в нагретый стакан, добавить 20 г клубничного и 10 г лимонного сиропа и подавать на стол.

Напиток «Золотое сердце»

120 г вишневого сока сильно нагреть на огне, но не кипятить. Затем перелить его в нагретый стакан, добавить 40 г персикового сока и 30 г апельсинового сиропа.

Напиток «Африка»

В нагретый бокал влить сначала 20 г сахарного сиропа (см. выше), 40 г клубничного сока и долить 120 г горячего молока.

Русский напиток

50 г черничного сока залить 150 г крепкого чаю.

САНДИ

Основой санди является мороженое.

Клубничный санди

Положить в вазочку 50 г клубничного мороженого, полить 50 или 60 г раздавленной клубники, 20 г клубничного сиропа и гарнировать 1 или 2 ягодами клубники.

Шоколадный санди

На дно вазочки насыпать немного кукурузных хлопьев (палочек), на них положить 50 г сливочного мороженого и полить шоколадным сиропом.

ПРОХЛАДИТЕЛЬНЫЕ ФРУКТОВЫЕ ГАЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ

Прохладительные газированные напитки подают хорошо охлажденными.

Лимонад

В 200-граммовый бокал влить 30 г лимонного сиропа и сок 1 лимона, долить газированной водой, положить ломтик лимона и кусочек льда. Подавать с соломинкой и длинной лимонадной ложечкой.

Пражский напиток

Налить в стакан 10 г лимонного сиропа, 20 г апельсинового сиропа, 10 г малинового сиропа и долить 150 г газированной воды.

Напиток «Дипломат»

50 г клубничного мороженого, 20 г клубничного сиропа, 10 г лимонного сиропа, 50 г консервированного компота ассорти залить газированной водой.

ФЛИПЫ

Флипы подаются в специальных бокалах или в бокалах для шампанского. Они содержат яичный желток, сахар, сиропы, молоко, морс. Флипы не следует долго взбалтывать, потому что они теряют вкус. Кусочки льда должны быть крупными, чтобы таяние было медленным.

Рецепты рассчитаны **на 1 порцию.**

Шоколадный флип

Смешать в миксере в течение 1 мин 1 желток, 40 г шоколадного сиропа (см. выше), 120 г молока. Перелить в бокал, гарнировать 10 г взбитых сливок.

Флип «Какао»

Смешать в миксере в течение 1 мин 1 желток, 30 г сиропа какао (см. выше), 120 г молока. Подать в бокале.

Апельсиновый флип

Смешать в миксере в течение 1 мин 1 желток, 30 г апельсинового сиропа, 100 г молока, 10 г взбитых сливок. Подать в бокале.

Флип «Айс-крим»

Смешать в миксере в течение 1 мин 1 желток, 20 г сахарного сиропа (см. выше), 50 г мороженого, 100 молока. Подать в бокале.

КОБЛЕРЫ

При приготовлении не пользуются ни шейкерами, ни миксерами. Коблер приятно освежает в жаркие летние дни.

Клубничный коблер

50 г клубничного сока и 20 г лимонного сиропа слегка взболтать с ванильным сиропом (10 г), перелить в украшенный фруктами и наполовину наполненный льдом бокал, сверху гарнировать ягодами и взбитыми сливками.

Коблер «Крым»

В бокал, на $^2/_3$ заполненный кусочками льда, влить 20 г сливового сока и 10 г лимонного сиропа. Долить фруктовым соком, добавить 50 г фруктов и ломтик лимона.

Китайский коблер

В бокал, на $^2/_3$ заполненный кусочками льда, положить 50 г мороженого, 20 г орехового сиропа, влить 30 г крепкого чаю, 50 г консервированного виноградного компота, 10 г взбитых сливок. Сверху положить кусок вафли.

ГОРЯЧИЕ ЧАЙНЫЕ НАПИТКИ

Готовя чай, следует всегда пользоваться некипяченой водой; причем не жесткой. Чайник, в котором заваривают чай, должен предназначаться только для этой цели. Лучше, если он изготовлен из материала, который не придает привкуса, например из фарфора или стекла. Перед тем, как заваривать

чай, чайник надо ополоснуть кипятком, чтобы он прогрелся, тогда чай лучше заварится. Заваривать чай надо в следующей пропорции: примерно 1 чайную ложку чая на 2 чашки кипятка. Качество чая зависит и от его правильного хранения — в плотно закрытой таре и в сухом месте. Чай не кипятят, а только заваривают кипятком. От кипятка сухие листочки чая расправляются, чаю дают настояться 4—5 мин, после чего разбавляют крепкий настой горячей водой до желаемой степени.

Чай с молоком

Заваренному чаю дать настояться в течение 4—5 мин, потом налить его через ситечко в стакан, заполнить его $^3/_4$ и долить молоком. Добавить сахар.

Горячий чайный лимонад

Смешать в стакане 10 г лимонного сиропа, 10 г ежевичного сиропа и 20 г натурального меда. Залить крепким чаем. Добавить ломтик лимона.

Чайный черносмородиновый напиток

Влить в сосуд 60 г черносмородинового сока, 2 ст. ложки крепкого чайного отвара, 30 г ванильного сиропа. Хорошенько размешать, процедить через ситечко и долить горячей водой.



Советы косметолога



Уход за кожей лица. Для кожи лица требуется тщательный выбор мыла с учетом условий, в которых оно применяется, так как лицо постоянно подвергается внешним влияниям (ветер, температура, солнечные лучи и т. д.). Эти влияния изменяют состояние кожи и приводят ее к отклонениям от нормы. Избыточное мытье с мылом дополнительно к атмосферным «нагрузкам» является вредным.

Для нормальной кожи лица необходимо и достаточно ежедневно перед сном умываться смягченной водой (на 5 л воды кладут 2 чайные ложки питьевой соды и кипятят в эмалированной кастрюле 15 минут) с мылом («Банное», «Красная Москва», «Цветочное», «Детское», «Русский лес»). После умывания рекомендуется ополаскивать лицо кислой водой для восстановления кислой реакции кожи.

При жирной коже лица необходимо умываться утром после сна и вечером перед сном, пользуясь любым туалетным мылом I группы. Лицо после умывания также рекомендуется ополоснуть кислой водой, т. к. она, кроме разложения кальциевых и магниевых мыл, выполняет функции антисептика.

При сухой коже лица умывание с мылом следует резко ограничить или совсем исключить. Рекомендуется вместо мыла мякиш черного хлеба или различные составы, в которые входят мед, глицерин, одеколон, бура, вода и другие вещества.

Уход за волосами. Мыло должно иметь соответствующую особенностям кожи реакцию — для нормальной кожи нейтральную (рН 7), для жирной — слабощелочную (рН 8,5), для сухой — слабокислую (рН 6,5), чтобы не вызвать повреждения структуры волос, не сделать их сухими и ломкими. Лучше при мытье головы использовать соответствующие для волос шампуни.

В исключительных обстоятельствах, когда нет соответствующего мыла и шампуня, нет смягчителя, можно вымыть голову в жесткой воде, заменив мыло куриным яйцом. Способ применения следующий: в маленький таз наливают 0,5—1 стакан воды, 1 или 2 яйца и взбивают в пену, которую наносят на предварительно смоченную голову. Затем голову моют, как обычным мылом, и прополаскивают теплой водой.

Уход за кожей рук. Характер и степень загрязнения рук можно разбить на три основные категории:

I категория — нормальное загрязнение (выделение потовых и сальных желез, пыль, попадающая из атмосферы, и т. п.), удаляемое при мытье рук с мылом;

II категория — специфические загрязнения на работе (у рабочих ремонтных механических мастерских, ремонтных гаражей, у маляров, шоферов и др.), удаляемые при мытье рук после работы. В остальном они приравниваются к загрязнениям I категории;

III категория — загрязнения, удаляемые в течение 6 ч через каждые 10—20 мин и появляющиеся на руках от контакта с различными лицами и животными (зубные врачи, хирурги, медицинские сестры и т. д.).

При нормальной коже, когда частое обезжиривание и уничтожение кислой реакции кожи нежелательно, лучшим мылом для мытья рук является любое из II группы (с вводом ланолина и других пережиривающих добавок). При жирной коже, когда обезжиривание не оказывает отрицательного действия, нужно применять любое мыло из I группы. Выбирают мыло в обоих случаях в зависимости от эстетических вкусов. При сухой коже, когда обезжиривание недопустимо, мыть руки рекомендуется не чаще 2—3 раз в сутки, употребляя мыло из II группы. Вместо мыла можно применять крем для бритья.

Применение мыла II группы обеспечивает снижение обезжиривания при мытье, т. к. пережиривающие добавки мыла оседают на коже (адсорбируются) и несколько компенсируют потерю кожного жира. При сухой коже рекомендуется перед сном смазывать руки питательным или жировым кремом.

Во всех случаях в конце работы и перед сном руки необходимо смазывать питательным кремом, чтобы предохранить от сухости.

Хотите остаться молодой!

Ничто так не придает привлекательность женщине, как свежая гладкая кожа лица и шеи. До 20—25 лет кожа обычно не нуждается в дополнительном питании. Однако, если она сухая и тонкая, ухаживать за ней стоит и в эти годы. Чаще всего первые складки и морщинки появляются на лбу, в наружных уголках глаз, губ, и эти участки следует регулярно смазывать питательным кремом.

Самое время заняться тщательным уходом за лицом и шеей, если вам за 30. Кожа в этом возрасте чаще всего сухая, поэтому лучше не умываться с мылом, а очищать ее жидким кремом «Вимолан», лосьонами «Лилия», «Розовая вода», косметическим молочком. Жирную кожу очищают лосьонами «Огуречный», «Ромашка», «Лимонный», «Утро».

Благотворно воздействуют кремы, содержащие витамины, экстракты растений — «Вечер», «Аленушка», «Атласный», «Алоэ», при жирной коже — «Идеал», «Волшебный», «Ленинградский». Их щедро наносят на лицо, шею, после 30—40 минут снимают остатки влажной салфеткой. Время от времени кремы необходимо менять, так как длительное применение одного и того же крема неэффективно.

Омолаживающее и освежающее действие на кожу оказывают питательные маски. В юности они не обязательны, после же 30 лет чрезвычайно полезны. Их готовят из простокваши, сливок, кефира, творога, яиц, дрожжей, меда. Сильнейшее из всех косметических средств — витамины. Поэтому особенно рекомендуются маски из свежих овощей и фруктов — огурцов, томатов, клубники, смородины, айвы, лимона, земляники.

Маски делают следующим образом: очищают лицо жидким кремом, лосьоном или настоем из трав, затем минуты на две-три кладут на лицо, шею сложенную в несколько слоев влажную теплую салфетку, после чего равномерным слоем наносят приготовленный состав. Посидев полулежа минут 20—30

в удобном кресле, снимают маску ватным тампоном, смоченным в теплой воде, затем делают холодный компресс.

Для нормальной кожи рекомендуется овсяная маска: одну столовую ложку овсяной муки или перемолотого «геркулеса» разводят в теплом молоке до кашицеобразного состояния. В смесь добавляют сок лимона или помидора. Второй вариант: в овсяную муку добавляют яичный желток, чайную ложку меда, несколько капель оливкового или кукурузного масла. Женщинам с сухой кожей можно посоветовать маски из смеси сухих измельченных растений — ромашки, шалфея, мяты, тысячелистника, лепестков розы (одну столовую ложку смеси залить 1/2 стакана кипятка, через 30—40 минут отжать массу и положить ее на лицо на 15—20 минут, после чего смыть отваром).

Женщинам 45—50 лет при явных признаках увядания кожи рекомендуются кремы, содержащие биогенные стимуляторы, — «Плацентарный», «Алоэ», «Грезы», «Малахит», «Свобода», «Лесная нимфа». Однако пользоваться ими желательно, лишь посоветовавшись с врачом-косметологом. Питательные кремы, особенно гормональные, не стоит употреблять женщинам, у которых на верхней губе, подбородке растут жесткие волоски.

В зрелом возрасте как никогда необходим правильный режим труда и отдыха. Уход за кожей не поможет, если вы плохо спите и меню ваше бедно витаминами. Цветущий вид, как известно, чаще всего бывает у женщин, которые много времени проводят на свежем воздухе, дружат со спортом, ведут здоровый образ жизни.

ДУХИ

Духи уместны не всегда. Если они придают праздничное настроение при посещении театра, друзей, то вряд ли будут кстати при деловых встречах. Приятный зимой аромат духов, особенно резких, может раздражать летом. В солнечную, жаркую погоду ими вообще не следует пользоваться. Имейте в виду, что молодым женщинам и девушкам больше подходят цветочные запахи, а пожилым — пряные.

Не рекомендуется наносить духи на кожу, так как при этом они изменяют свой запах, особенно если кожа вымыта душистым мылом или смазана сильно отдушенным кремом. Наносить духи лучше всего на маленький лоскуток шерстяной ткани, подшитый с внутренней стороны платья. Оберегайте духи от тепла, света и воздуха (они легко портятся). Удобны и твердые духи, помещенные в пеналы, как губная помада. Ими можно слегка смазывать кожу в местах, где она не соприкасается с одеждой, например за ушами.

Не забывайте: любые духи хороши на чистых волосах, чистой одежде. Смешанные с запахом пота, они лишь подчеркивают, усиливают впечатление неаккуратности.

И, наконец, надо помнить, что иногда духи могут вызвать аллергическую реакцию, поэтому, собираясь на работу, в гости, помните о том, что рядом с вами будут люди и сильный, резкий запах может утомить, вызвать неприятные ощущения.

СЕДИНА

Седина — далеко не всегда признак пожилого возраста. Есть люди, до пенсии сохранившие естественный цвет волос. А другие седеют молодыми, и вовсе не от переживаний, как принято думать, а в связи с определенной генетической предрасположенностью, то есть склонность к раннему поседению передается по наследству, как цвет глаз или форма носа. Иначе слишком ранняя седина должна насторожить: не говорит ли она о недостатке витаминов,

сердечно-сосудистом, нервном или эндокринном неблагополучии? В таких случаях по назначению врача иногда проводят курс витаминизации (B_1, B_{15}, C) и назначают фитин (1—2 месяца по таблетке 3 раза в день после еды). В фитине содержатся вещества, успокаивающие нервную систему и регулирующие окраску волос. При разумном и упорном лечении под контролем врача часто удается вернуть волосам прежний цвет.

Но если вам уже не 18, а 35 и даже 40, серебряные нити в волосах — дело естественное. Светловолосым, кстати говоря, это даже к лицу: создается модный эффект пепельного, серебристого оттенка, которого не всегда достигают даже самые умелые парикмахеры.

На темных волосах проседь, конечно, заметнее, и если она вас огорчает, закрасьте ее специальным шампунем или растительным красителем. Лучше выбрать цвет чуть светлее вашего естественного — это освежит, омолодит лицо.

Пожилым женщинам не рекомендуется окрашивать волосы в иссиня-черный цвет: это старит, подчеркивает морщины, вялую кожу. Брюнеткам не идет и ярко-рыжий цвет и темный шатен — кожа приобретает сероватый или желтый оттенок, лицо бледнеет, словно выцветает.

Седые волосы обычно более тонкие, легкие, сухие, поэтому лучше отдавать предпочтение естественным красителям: они, кроме всего прочего, укрепляют волосы, помогают избавиться от перхоти.

Для светлых волос можно использовать настой ромашки, отвар ревеня или чешуи лука. При совсем светлых волосах достаточно взять 100 г ромашки (блондинкам более темного тона — 200 г), заварить в 0,5 л кипятка и настоять в течение 30—40 минут, после чего процедить. При окраске чешуей лука волосы приобретают яркий золотистый тон. 30—50 г чешуи лука прокипятите в 200 г воды в течение 15—20 минут, затем отвар процедить. Ревень дает русый оттенок. 200 г ревеня варят на медленном огне в 0,5 л воды с уксусом (примерно полстакана), пока вода не выкипит наполовину. Имейте в виду: при очень сухих волосах от ревеня лучше отказаться.

Этими отварами окрашивайте волосы после мытья. Если седые волосы не прокрасились, смазывайте их ватным тампоном до тех пор, пока не добьетесь нужного цвета. Шатенкам и брюнеткам лучше использовать для окраски волос хну или басму. Применяя одну хну, можно достичь самых различных оттенков, от рыжеватого до ярко-коричневого. Чтобы получить цвет более темный (от темно-каштанового до черного), хну нужно смешать с басмой — серовато-зеленым порошком из листьев индиго. После окраски вымойте волосы без мыла и ополосните водой, подкисленной уксусом.

Удобнее всего подкрашивать волосы оттеночными шампунями, которых в последние годы появилось в продаже немало. Завоевал популярность, например, шампунь «Татьяна» совместного советско-французского производства. Есть в продаже «Ирида», немецкие «Лондаколор» и «Лондатон»; болгарские «Ирис», «Алма-спектр» и другие средства, среди которых можно выбрать для себя наиболее подходящее.

Многие пользуются восстановителями для волос. Это название не совсем точное. Цвет волос, конечно, не восстанавливается, просто волосы прокрашиваются постепенно в течение 7—10 дней. Восстановитель менее удобен, чем другие красители волос, к тому же может неблаготворно влиять на кожу.

Из химических средств окраски волос очень удобна «Гамма»: у нее восемь оттенков, от пепельного до совсем черного.

Седеющие блондинки могут применить одну маленькую хитрость: не подкрашивать седые волосы, а, наоборот, «сравнять» с ними все остальные, выбелить перекисью водорода. 50 г трехпроцентного раствора перекиси налейте в стеклянный сосуд, добавьте половину чайной ложки нашатырного спирта,

5—6 капель глицерииа и половину чайной ложки мыльного порошка или крема для бритья. Ватным тампоном или зубной щеткой обильно смочите волосы у корней по проборам, а затем несколько раз расчешите их. Как только волосы посветлеют, вымойте их шампунем или туалетным мылом.

Конечно, любая краска (кроме растительных) не на пользу волосам. Каким бы средством вы ни пользовались, обязательно проверьте, хорошо ли вы его переносите, нет ли индивидуальной аллергической реакции. Нанесите ваткой немного раствора на участок кожи за ухом и оставьте на ночь. Если кожа не покраснеет, не будет раздражения, смело красьте волосы. Чтобы уберечь кожу рук, надевайте тонкие резиновые перчатки.

К крашеным волосам относитесь особенно внимательно и бережно. Не намыливайте их по нескольку раз во время мытья — достаточно одного раза, не расчесывайте мокрые, особенно длинные волосы, не дергайте, не рвите. Не сушите под феном, на солнце. Полезно после мытья ополаскивать волосы водой, подкисленной уксусом или лимонным соком (1 столовая ложка на 2 литра воды), а затем чуть-чуть смазывать репейным или касторовым маслом.

Бывает, что краска несколько раздражает кожу. В таких случаях рекомендуем ополоснуть волосы разведенным настоем ромашки, шишек, хмеля или сухих листьев крапивы (столовая ложка настоя на 2 л воды), затем укутать голову компрессной бумагой, сверху чем-нибудь теплым и походить так не менее часа. Можно использовать и готовые травяные растворы.

Если волосы от краски стали чересчур сухими, попробуйте перед мытьем делать для них питательные маски (на час — полтора втирать в кожу головы смесь равных частей растительного масла и шампуня с добавлением яичного желтка, меда, тертого лука).

Жирные волосы (это, кстати говоря, при седине большая редкость) можно ежедневно протирать свежим раствором борной кислоты (чайная ложка порошка на две трети стакана теплой воды).

Многим женщинам седые волосы к лицу, ничуть не старят, даже наоборот: выгодно подчеркивают свежесть кожи, блеск глаз.

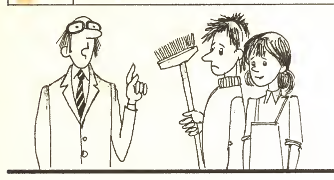
Чтобы придать седине красивый оттенок — голубой, дымчатый или сиреневый, — можно ополаскивать волосы после мытья слабым раствором бельевой синьки или чернил.

При седых волосах особое значение имеет прическа. Гладкие волосы, собранные в пучок, и впрямь превратят вас в бабушку. Лучше носить короткую легкую стрижку, всегда аккуратно уложенную.

Два слова о седине мужчин. Нам кажется, что мужчин седые виски не портят, напротив, делают лицо более выразительным. Если же кто-то не согласен с этим, может подкрасить и волосы, и бороду любым из рекомендованных средств. Волосы у мужчин более грубые, толстые, поэтому красящего вещества требуется больше.



7 Отдельные советы



***

Пересушенное белье сбрызните перед глаженьем теплой водой — ткань лучше впитывает ее, чем холодную.

***

Чтобы томат в открытой банке не плесневел, можно посыпать его сверху мелкой солью и полить растительным маслом.

***

Чем крупнее нарезаны овощи, тем меньше питательных веществ они теряют при варке и консервировании.

***

Сушеные овощи промойте, замочите в воде и в этой же воде варите.

***

Капуста, заквашенная целыми кочанами, станет нежной и упругой если пересыпать кочаны крупно толченой кукурузой.

***

Чистя овощи, мы нередко выбрасываем множество отходов, которые вполне годятся для еды, а зачастую и более полезны, богаты витаминами, чем то, что идет в наши кастрюли. Из свежей и сушеной свекольной ботвы, например, можно готовить супы, из ботвы редиса — зеленые щи.

***

Если на соленьях появилась плесень, тщательно соберите ее, стенки сосуда протрите чистым полотенцем, прибавьте немного соли и перемешивайте рассол несколько раз в течение 4—5 дней.

***

Если квашеная капуста слишком кислая, промывайте ее в холодной, а не теплой воде. Горячая вода вместе с кислотой вымывает из капусты много питательных веществ.

***

Не вешайте вязаные вещи на плечики — они растягиваются и теряют форму. Складывайте их и храните в полиэтиленовых мешках.

***

Прекрасное средство от моли — ореховые или табачные листья, а также корки апельсина.

***

В шкафу очень тесно? Прикрепите к одной из вешалок «лесенку», связав ее из толстых ниток или проволоки. На перекладине повесьте блузки, юбки, детские вещи.

***

Тесто не должно быть чересчур сладким или жирным. Корочка быстро зажаривается, внутри же пирог остается сырым. Во втором случае — тесто получается «тяжелым», плохо пропекается.

***

Нельзя взбивать белок в алюминиевой посуде — он потемнеет.

***

Газовую духовку следует разогреть за 10 минут до выпечки изделия.

***

Готовность крупных пирогов определяют по нижней корочке. Если она румяная, легко отделяется от противня, изделие достаточно пропеклось.

***

Чтобы пирог сохранился мягким, пышным, его необходимо еще в горячем виде покрыть плотной тканью.

***

Если выпеченное тесто не вынимается из формы, опустите последнюю на несколько минут в горячую воду.

***

Салаты из свежих овощей готовят и заправляют перед самой подачей к столу, иначе они могут потерять свой внешний вид.

***

Зернышки лимона придают еде и пище горечь. Поэтому, нарезая плод, удалите их. Перед подачей к столу обдайте лимон кипятком. Он будет ароматнее.

***

Посуда и приборы праздничного стола должны «блестеть». Ножи можно почистить очень простым способом — сырым картофелем. Лезвие также хо-

рошо обновляется несколькими каплямн лимоиного сока. Ложкн нз серебра и мельхнора моют холодиой водой с иебольшим колнчеством нашатыриого спнрта. Такнм же раствором чнстят н фарфоровую посуду. Вода прн зтом не должна быть очень горячей, можно нспортнть рнсунок.

***

Чтобы удалнть пятна на алюмнниевой кастрюле, смочите тряпку нлн кусок ваты в слабом растворе уксуса и протрите нм посуду. После зтого сполосинте ее теплой водой.

***

Как сохраннть комнатные цветы отправляясь в отпуск? Можно поступнть так: поставнть горшкн в воду на 3—4 часа, потом дать лишней воде стечь н, вериув горшкн на место, закрыть землю мхом нлн мокрыми опнлкамн.

Глнняиые (только глиияиые!) горшкн можно поставнть в сосуд с мокрым мхом.

Лучшнм способом сохраинть цветы, будет следующнй: выше цветочного горшка ставят сосуд с водой, в него одннм коицом опускают толстый жгут нлн бннт, другой коиец жгута кладут иа землю в цветочиый горшок.

***

Если хотнте, чтобы в зеркале отражалась полиостью фнгура стоящего человека, повесьте его так, чтобы верхияя грань зеркала иаходнлась на высоте не менее 175 см, для сндящего человека — 130 см. Размеры зеркала для отражения фнгуры во весь рост — ие менее 100×30 см н до пояса — 55×30 см.

***

Не вешайте зеркало так, чтобы на него попадалн прямые лучн солнца: от солиечиых лучей н высокой температуры зеркало тускнеет.

***

Еслн вас укуснла пчела нлн оса, а под рукой иет аптечкн, смажьте укушенное место серой из уха.

***

Вино попало на платье... Смочнте тряпочку (нлн губку) в водке и протрнте ею загрязненное место. Такие пятна можио вывестн, если промыть ткань в свежем теплом молоке, а затем прополоскать в холодиой н горячей воде. За столом в подобных случаях пользуются обычио поваренной солью. Этот способ годнтся, только не забудьте: загрязиениую ткаиь (после того, как вы посыпали ее солью) иадо прополоскать в воде.

***

Белый след, появившнйся иа полнроваиной поверхиости мебелн оттого, что иа нее поставилн какой-то горячий предмет, можно уннчтожить, протерев его спиртом с растнтельным маслом. Тереть надо чнстой шерстяной тряпкой кругообразнымн двнженнямн, пока пятно не нсчезиет.

***

Газовая плнта не должна быть включена свыше двух часов подряд. После зтого ее надо иа время выключить, а кухню проветрнть.

***

Еда в кастрюле прнгорела, и вы переложили ее в другую посуду. В остывшую кастрюлю с пригоревшнми остатками пищн иалейте воды, насыпьте пригоршию солн, а через несколько часов вымойте ее.

***

Жареная картошка хорошо подрумянится, если ее слегка посыпать мукой.

***

Запах лука с ножей удалите, проведя лезвием по сырой моркови, а с рук — слегка потерев солью.

***

Используйте в качестве добавки к блюдам (в небольших количествах) ботву моркови, свеклы, редиса, листья цветной капусты, кочерыжки белокочанной капусты.

***

Молоко и жиры не следует хранить в посуде из пластмассы. Лучше всего пригодна для этого посуда из фаянса, керамики или темного стекла.

***

Творог станет нежнее и потеряет излишнюю кислоту, если его смешать с равным количеством молока и оставить на час. Затем откинуть на марлю, положенную на дуршлаг, дать стечь молоку и положить под пресс.

***

Выпускаемые нашими предприятиями кастрюли универсальны и, как правило, предназначаются не для каких-то определенных кухонных операций. Между тем, от типа кастрюли во многом зависит качество приготовления блюда и скорость его приготовления. Хозяйкам надо знать, что кастрюля для кипячения молока должна быть не эмалированной, а из тонкого металла. Кастрюли для обжаривания — чугунные, алюминиевые, с утолщенным дном. Кастрюли для варки макарон, лапши должны быть низкими и большого диаметра, суповые — средней высоты и более узкие, эмалированные.

***

Трудно бывает раскатать не очень крутое тесто, оно липнет и к скалке, и к рукам. Но если раскатывать его бутылкой, наполненной холодной водой, сделать это будет легче.

***

Деревянная доска для резки овощей со временем становится шероховатой, протрите ее наждачной бумагой.

***

Чтобы в соли не образовались комки, положите на дно солонки кусочек промокательной бумаги: он будет вбирать в себя влагу. Бумагу время от времени меняйте.

***

Пижма слывет хорошим средством против мух. Стоит в комнате положить пучок цветущей травы, как надоедливые насекомые присмиреют, а то и улетят. Хорошую услугу окажет пижма, если под рукой не окажется нафталина. Где ее посыпали — там моль не заведется. Побаиваются пижму и блохи.

***

Следы от мух и других насекомых натирают разрезанной луковицей и хорошо выстирывают.

***

Фитоинциды папоротника-орляка не переносят многие насекомые. Это часто используют для борьбы с домашними паразитами: листьями его набивают матрацы и подушки, раскладывают листья по углам, и из помещения исчезают мухи и тараканы.

***

Хрустальную посуду не мойте в горячей воде, от этого она мутнеет, покрывается сеткой мелких трещин. После мытья протрите шерстяной тряпочкой с подсиненным синькой крахмалом — она будет лучше блестеть.

***

Цветы срезают не ножницами, а острым ножом, наискось, и немедленно погружают срезанные стебли в воду. Хризантемы и астры лучше ломать. Все листья с нижней части стеблей, которая будет находиться под водой, надо удалить.

***

Часы помогут вам ориентироваться в лесу. Известно, что солнце около семи утра находится на востоке, в час дня — на юге и около семи вечера — на западе.

***

Увеличить выкройку на 1—2 размера можно так: разрежьте ее на четыре части по ширине и высоте, разложите на листе бумаги, раздвинув по линиям разреза на необходимое количество сантиметров. Осталось перевести новую выкройку и вырезать ее.

***

Ящик стола трудно выдвигается — смажьте его в нужных местах влажным мылом или парафином, либо присыпьте тальком — и он пойдет легче, без скрипа.

***

Аккуратно вбить гвоздь в стенку, оклеенную обоями, поможет следующий совет: надрежьте обои лезвием безопасной бритвы крестиком, осторожно разведите уголки в стороны и, забив гвоздь, подклейте уголки.

***

Красить застекленную раму нужно, предварительно заклеив стекло мокрой газетой или картоном соответствующего размера. Это избавит вас от необходимости счищать со стекла засохшую краску.

***

Лестница-стремянка будет стоять надежнее, если вы наденете на ее нижние концы резиновые «башмачки».

***

Окна мыть с мылом нельзя, так как оно образует на стекле пленку, которая плохо протирается.

***

Новая обувь вызывает жжение — это ощущение знакомо многим, — протрите ее изнутри 3-процентным раствором уксуса.

***

Растянуть кожаную обувь можно, налив в ботинки немного спирта или одеколона, и тут же надеть их.

ФОРМУЛЫ НОРМАЛЬНОГО ВЕСА

Существует несколько способов определения нормального веса. Самый простой — формула Брока: нормальный вес в килограммах равняется величине роста за вычетом 100, если рост 155—165; 105 при росте 165—175; 110 — при росте выше 175.

Формула удобная, но весьма приблизительная. Более полное представление дает другая, учитывающая сложение человека: нормальный вес в килограммах равен росту человека в сантиметрах, умноженному на объем грудной клетки и деленному на 240.

Если вес выше нормального на 10—30 процентов, значит ожирение I степени, выше на 30—50 процентов — ожирение II степени, выше на 50—100 процентов — ожирение III степени, и еще выше — IV.

ТАЙНА УСЛОВНЫХ ЗНАКОВ

Вы приобрели платье, костюм, кофту, пальто... Пришло время «освежить» вещь — постирать, почистить. Не спешите. Обратите внимание, что вся одежда, купленная в магазине, имеет условные знаки. Просим очень внимательно относиться к ним и строго соблюдать предлагаемые ниже правила.

Стирка

Изделие не требует соблюдения особой осторожности; можно кипятить.

Стирать осторожно, при температуре воды не выше 60 °С.

При стирке соблюдать особую осторожность. Температура воды не должна превышать 30 °С.

Нельзя стирать.

Утюжка



Изделие не требует осторожности; можно утюжить при температуре выше 160 °С.

Утюжить осторожно, при температуре не выше 160 °С (изделия из шелка).

Утюжить особенно осторожно, при температуре не выше 120 °С (изделие из капрона).



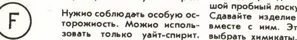
Нельзя утюжить!

Химическая чистка

При химической чистке можно применять все известные растворители, такие, как трихлорэтилен, перхлорэтилен и уайт-спирит.



При химической чистке следует соблюдать осторожность. Можно использовать перхлорэтилен и уайт-спирит.



Нужно соблюдать особую осторожность. Можно использовать только уайт-спирит.

Нельзя подвергать химической чистке.

Отбеливание



При отбеливании можно использовать средства, выделяющие хлор (гипохлорит натрия).



Нельзя использовать средства для отбеливания, выделяющие хлор.



Нельзя отбеливать!

КРОМЕ ЭТИХ ЗНАКОВ, НА ОДЕЖДЕ МОЖНО ВСТРЕТИТЬ СЛЕДУЮЩИЕ:



Утюжить осторожно, при температуре не выше 140 °С.

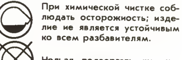




Во всех этих случаях стирать вещи надо осторожно. Температура воды не должна превышать 40 °С.



Утюжить осторожно, при температуре не выше 100 °С.



При химической чистке соблюдать осторожность; изделие не является устойчивым ко всем разбавителям.



Нельзя подвергать химической чистке!

ВНИМАНИЕ!

К каждому изделию прилагается небольшой пробный лоскут ткани. Сохраните его! Сдавайте изделие в химическую чистку вместе с ним. Это поможет правильно выбрать химикаты.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Коган Б. Н. Полезные советы молодой работнице. М.: Профиздат, 1960.
2. Книга домашней хозяйки. София (Болгария), 1957.
3. Ганецкий И. Д. Диетические блюда. М.: Экономика, 1965.
4. Вольпер И. Н. Легенды и быль о продуктах. М.: Экономика, 1969.
5. Наместников А. Ф. Консервирование плодов и овощей в домашних условиях. М.: Пищевая промышленность, 1967.
6. Воронель В. М., Воронель Р. Л., Юдин С. М. Бутерброды. М.: Пищевая промышленность, 1966.
7. Вайтек Юзеф, Кулнс Ири. Блюда-минутки, или обед за четверть часа. М.: Пищевая промышленность, 1973.
8. Рейман Б. Г. Ни капли алкоголя. М.: Пищевая промышленность, 1970.
9. Залнопо М. Н. Туалетное мыло. М.: Пищевая промышленность, 1967.
10. Материалы из журналов «Работница», «Крестьянка», «Советская женщина».
11. Календарь для женщин. М.: Госполитиздат, 1980—1990.

СОДЕРЖАНИЕ

С о с т а в и т е л ь

Круглова Аида Константиновна

СОВЕТЫ МОЛОДОЙ СЕМЬЕ

Заведующий редакцией
Байков Н. И.

Редактор
Ключникова Н. Н.

Художник
Тырков Ю. Ф.

Технический редактор
Лаукус Н. Д.

Корректор
Смакова Л. В.

Подписано к печати 18.03.90 г. Формат 60 × $84^1/_{16}$. Бумага книжно-журнальная. Печать офсетная. Усл.-печ. л. 3,72. Усл. кр.-отт. 3,56 Уч.-изд. л. 3,06. Изд. № 18. Заказ 3044. Тираж 100 000 экз. Цена 2 руб.
Отпечатано в типографии «Челябинский рабочий»,
454080, г. Челябинск, Свердловский проспект, 60.

8 р. 65 к.



А К Круглова

Советы молодой семье



АННОТАЦИЯ

В книгу входит материал, который поможет молодой семье улучшить ведение своего хозяйства, затрачивая при этом меньше времени и труда.

В книге даны советы, как ухаживать за жильем, стирать белье, как в домашних условиях почистить и покрасить одежду, как быстро приготовить вкусное блюдо, как дольше сохранить продукты.

Даны краткие советы косметолога.

В книге собраны практические советы, необходимые для ежедневного применения в быту.

Изложены они в краткой, популярной форме.